

# КНИГА РЕЦЕПТОВ ПРАКУКИНГА I



# Содержание

|                                                                          |    |                                                                            |    |
|--------------------------------------------------------------------------|----|----------------------------------------------------------------------------|----|
| <b><u>Вступление</u></b>                                                 | 5  | <u>Салат из киноа с лососем</u>                                            | 29 |
| <b><u>Завтраки</u></b>                                                   | 6  | <u>Греческий салат</u>                                                     | 30 |
| <u>Несладкая овсяная каша</u>                                            | 7  | <u>Салат из авокадо и краба</u>                                            | 31 |
| <u>Оладьи из гречневой муки</u>                                          | 7  | <u>Немецкий картофельный салат</u>                                         | 31 |
| <u>«Остатки сладки»</u>                                                  | 8  | <u>Салат из утиных грудок с баклажанами</u>                                | 32 |
| <u>Завтрак, переходящий в обед</u>                                       | 8  | <u>Салат с фенхелем</u>                                                    | 33 |
| <u>Scrambled eggs (яичница-болтунья) без шанса на ошибку</u>             | 8  | <u>Салат из авокадо и папайи</u>                                           | 33 |
| <u>Творожная запеканка</u>                                               | 9  | <u>Салат с клубникой и луком</u>                                           | 34 |
| <u>Запеченные яйца на подушке из копченой феты и овощей</u>              | 10 | <u>Салат из овощей на гриле</u>                                            | 34 |
| <b><u>Закуски</u></b>                                                    | 11 | <u>Салат с ревенем</u>                                                     | 35 |
| <u>Спаржа-мимоза</u>                                                     | 12 | <u>Томленый лук-порей с соусом винегрет и мимозой</u>                      | 36 |
| <u>Сальса пико-де-гайо (из конспекта «ПРАктика. Почти все о соусах»)</u> | 13 | <u>Картофельный салат с селедкой и яблоками</u>                            | 36 |
| <u>Намазка (дип) из баклажанов с запеченным чесноком</u>                 | 14 | <u>Салат со свеклой, грецкими орехами и заправкой из тхины и спирулины</u> | 37 |
| <u>Лабне</u>                                                             | 15 | <u>Салат из печеных молодых кабачков с айвой и апельсинами</u>             | 38 |
| <u>Гакамоле в восточном стиле</u>                                        | 15 | <u>Салат из баклажанов – абсолютный хит ПРАкукина</u>                      | 38 |
| <u>Гакамоле. Ольга Кусик</u>                                             | 16 | <b><u>Супы</u></b>                                                         | 39 |
| <u>Гакамоле. Ольга Шенкерман</u>                                         | 17 | <u>Простой, но идеальный овощной суп</u>                                   | 40 |
| <u>Кабачковая икра</u>                                                   | 18 | <u>Борщ</u>                                                                | 41 |
| <u>Ленивые хачапури по-итальянски от Кати Пал</u>                        | 18 | <u>Рыбная чорба</u>                                                        | 42 |
| <u>Испанские эмпанадас</u>                                               | 19 | <u>Суп из зеленого горошка с кинзой от Кати Пал</u>                        | 43 |
| <u>Пышные блины от Ольги Сюткиной</u>                                    | 20 | <u>Крем-суп из спаржи</u>                                                  | 43 |
| <u>Рисовые шарики</u>                                                    | 21 | <u>Зимний суп из корнеплодов</u>                                           | 44 |
| <u>Арабские оладьи с цуккини и мятой</u>                                 | 22 | <u>Солянка</u>                                                             | 45 |
| <u>Латкес</u>                                                            | 23 | <u>Литовский холодник</u>                                                  | 45 |
| <u>Крылья баффало</u>                                                    | 24 | <u>Суп за полчаса</u>                                                      | 46 |
| <u>Овощи на мандолине во льду</u>                                        | 25 | <u>Томатный суп с «крутонами» из нута</u>                                  | 47 |
| <u>О кольраби</u>                                                        | 25 | <b><u>Горячие блюда из мяса</u></b>                                        | 48 |
| <u>Холодец из свиных голяшек</u>                                         | 26 | <u>Про мясные рагу</u>                                                     | 49 |
| <b><u>Салаты</u></b>                                                     | 27 | <u>Баранина с чесноком и лимоном</u>                                       | 50 |
| <u>Салат из кольраби и апельсина</u>                                     | 28 | <u>Романтический рецепт гуляша</u>                                         | 51 |
| <u>Салат из арбуза с фетой</u>                                           | 28 |                                                                            |    |
| <u>Немецкий салат из свеклы и яблок с хреном</u>                         | 28 |                                                                            |    |



|                                                                                                    |           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <a href="#">Практические заметки к рецепту гуляша</a>                                              | 51        |
| <a href="#">Кролик с гарниром из овощей</a>                                                        | 53        |
| <a href="#">Кролик конфи</a>                                                                       | 54        |
| <a href="#">Свинные ребра в липкой глазури</a>                                                     | 54        |
| <a href="#">Стир-фрай из скерт-стейка</a>                                                          | 55        |
| <a href="#">Стир-фрай с спаржей</a>                                                                | 56        |
| <a href="#">Тефтельки с рисом в яичном соусе</a>                                                   | 57        |
| <a href="#">Кёнигсберские клопы</a>                                                                | 58        |
| <a href="#">Тажин из баранины с сухофруктами, карамелизованными шалотом, фенхелем и фисташками</a> | 59        |
| <b><a href="#">Горячие блюда из птицы</a></b>                                                      | <b>61</b> |
| <a href="#">Тушеная цесарка</a>                                                                    | 62        |
| <a href="#">Цесарка на луковой подушке</a>                                                         | 63        |
| <a href="#">Цыплята с яблоками</a>                                                                 | 63        |
| <a href="#">Шашлычки из курицы на сковороде</a>                                                    | 64        |
| <a href="#">Цыпленок с тархуном и помидорами черри</a>                                             | 65        |
| <a href="#">Куриная печень в сливочно-горчичном соусе с киноа</a>                                  | 66        |
| <a href="#">Гусиная печень с жареными яблоками</a>                                                 | 66        |
| <b><a href="#">Блюда из рыбы и морепродуктов</a></b>                                               | <b>67</b> |
| <a href="#">Рыбные оладьи</a>                                                                      | 68        |
| <a href="#">Запеченная белая рыба</a>                                                              | 68        |
| <a href="#">Рагу из креветок с помидорами</a>                                                      | 69        |
| <a href="#">Креветки для поедания в гордом одиночестве</a>                                         | 69        |
| <b><a href="#">Горячие вегетарианские блюда</a></b>                                                | <b>70</b> |
| <a href="#">One pot pasta</a>                                                                      | 71        |
| <a href="#">Паста для ленивых</a>                                                                  | 71        |
| <a href="#">Овощная пазль</a>                                                                      | 72        |
| <b><a href="#">Гарниры</a></b>                                                                     | <b>73</b> |
| <a href="#">Глазированная морковь</a>                                                              | 74        |
| <a href="#">Картошка, жаренная в гусином жире</a>                                                  | 74        |
| <a href="#">Идеальное картофельное пюре</a>                                                        | 75        |
| <a href="#">Гарнир из свеклы и яблок</a>                                                           | 76        |
| <a href="#">Запеченная цветная капуста</a>                                                         | 76        |
| <a href="#">Гарнир из цветной капусты и чеснока</a>                                                | 76        |
| <a href="#">Содержание</a>                                                                         |           |

|                                                                         |           |
|-------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <a href="#">Лисички в сливках</a>                                       | 77        |
| <a href="#">Бланшированная брокколи</a>                                 | 77        |
| <b><a href="#">Разное-прекрасное</a></b>                                | <b>78</b> |
| <a href="#">Луковый мармелад</a>                                        | 79        |
| <a href="#">Домашний песто</a>                                          | 79        |
| <a href="#">Майонез за 30 секунд</a>                                    | 80        |
| <a href="#">Квашенные корнеплоды</a>                                    | 80        |
| <a href="#">Запеченный чеснок</a>                                       | 80        |
| <a href="#">Чеснок конфи</a>                                            | 81        |
| <a href="#">Маринованные помидоры</a>                                   | 82        |
| <a href="#">Маринованные перцы</a>                                      | 82        |
| <a href="#">Быстро маринованные яблоки</a>                              | 83        |
| <a href="#">Шкварки</a>                                                 | 83        |
| <a href="#">Соль со спиролиной</a>                                      | 83        |
| <a href="#">Вяленые помидоры</a>                                        | 84        |
| <a href="#">Вяленые сливы</a>                                           | 85        |
| <b><a href="#">Десерты и выпечка</a></b>                                | <b>86</b> |
| <a href="#">Лимонный торт. Алла Боголепова</a>                          | 87        |
| <a href="#">Роте Грютце light</a>                                       | 88        |
| <a href="#">Сконы (Scones) от Кати Пал</a>                              | 89        |
| <a href="#">Пирог с яблоками, сидром и тимьяном</a>                     | 90        |
| <a href="#">Лимонный кекс</a>                                           | 91        |
| <a href="#">Шоколадное печенье с ржаной мукой и хлопьями соли</a>       | 92        |
| <a href="#">Take-home chocolate cake</a>                                | 93        |
| <a href="#">Крем из белого шоколада с горькими ягодами от Оттоленни</a> | 94        |
| <b><a href="#">Полезные статьи</a></b>                                  | <b>95</b> |
| <a href="#">Лук</a>                                                     | 96        |
| <a href="#">ПРАВИЛЬНАЯ куриная грудка</a>                               | 98        |
| <a href="#">Дрожжи-убийцы. Мария Кудряшова</a>                          | 99        |
| <a href="#">Спаржа</a>                                                  | 101       |
| <a href="#">Белая спаржа</a>                                            | 102       |
| <a href="#">Про травы и специи</a>                                      | 103       |
| <a href="#">О майонезе и рафинированном масле. Маргарита Л. Сатура</a>  | 104       |
| <a href="#">Заметка об уксусе от Олы и Кусик</a>                        | 106       |
| <a href="#">Традиционный моденский уксус</a>                            | 107       |
| <a href="#">Рыбный тартар. Маргарита Л. Сатура</a>                      | 109       |

|                                                  |     |
|--------------------------------------------------|-----|
| <a href="#">Васаби. Мария Малиновская</a>        | 110 |
| <a href="#">Происхождение стейков.</a>           | 112 |
| <a href="#">Маргарита Л. Сатура</a>              |     |
| <a href="#">Как варить бульон?</a>               | 113 |
| <a href="#">Что сделать с суповой курицей</a>    | 115 |
| <a href="#">после варки бульона?</a>             |     |
| <a href="#">Странный фрукт. Ольга Кусик</a>      | 116 |
| <a href="#">Авокадо. Ольга Кусик</a>             | 117 |
| <a href="#">Нюансы в еде</a>                     | 119 |
| <a href="#">Испаряется ли алкоголь во время</a>  | 120 |
| <a href="#">приготовления еды?</a>               |     |
| <a href="#">Мыть или не мыть мясо?</a>           | 121 |
| <a href="#">Про крышки</a>                       | 122 |
| <a href="#">Существует ли волшебная посуда?</a>  | 123 |
| <a href="#">Все о сковородках</a>                | 124 |
| <a href="#">Как избежать пригорания на</a>       | 127 |
| <a href="#">нержавейке?</a>                      |     |
| <a href="#">Про термометры</a>                   | 128 |
| <a href="#">Сервировка стола и текстиль. Тая</a> | 129 |
| <a href="#">Брянцева</a>                         |     |
| <a href="#">Чем хороша деревянная ложка?</a>     | 131 |
| <a href="#">Спасибо</a>                          | 132 |



# ВСТУПЛЕНИЕ

*Идея этой книги родилась в тот момент, когда я устала отвечать на личные сообщения с просьбой найти тот или иной рецепт, который я публиковала в группе. Наша группа родилась лет пять тому назад. Создавали мы ее с одной простой целью — анонсировать наши московские мастер-классы. С тех пор много воды утекло, мастер-классов уже нет, но моя любовь к хорошей еде и страсть учить других и делиться знаниями никуда не делась. За те несколько лет, что существует онлайн-школа, я писала много рецептов и статей в группу. Постепенно нас стало почти 7000 человек. Рецептами стали активно делиться, а мне писать в личку: то с благодарностью, то с криком души – «Оля, не могу найти тот гениальный рецепт, спаси-помоги!». И вот, получив очередное сообщение о невозможности что-то найти (признаться, я не всегда нахожу сама) я подумала: «А может, и пришло время собрать все в одно место? Ведь чем наша группа не блог? По рецептам из блогов часто издают книги». Мы объявили нашу идею, а вы неожиданно на нее откликнулись. Ни один наш конспект еще так хорошо не продавался. Я безумно рада. Не из-за чисел. Это прямое доказательство того, что все не зря. То, что я делаю, нужно. По моим рецептам действительно готовят. За любой труд рано или поздно воздается. Особенно, когда делаешь что-то с душой. ПРАкукинг прежде всего про душу и про неподдельную любовь к еде. Про желание знать и понимать ее со всех сторон.*

*Мы уже собираем все последующие рецепты, чтобы выпустить и вторую книгу ПРАкукинга. Мы надеемся, что эта книга принесет вам радость. И, может, вы решите рассказать про нее и про нас друзьям. Мы всегда рады расширению нашего круга любителей еды.*

*Отдельное спасибо всем авторам, чьи рецепты и статьи вошли в нашу книгу!*

*Спасибо, что вы с нами!*

# Завтраки



## Несладкая овсяная каша

Вдохновение дня — несладкая овсяная каша с мисо-пастой, грибами и помидорами черри. Рецепт на основе идеи из журнала Donna Hay.

Послужит гениальным завтраком и не менее прекрасным обедом. В оригинальном рецепте использовались грибы портобелло, но у меня грибы, которые по-немецки называются *krauterseitling*, а по-русски я не знаю) Но, в общем-то, подойдут любые грибы, особенно хороши будут белые в сезон. Или шиитаке.

Итак, для начала нужно сварить овсянку, предварительно обжарив зубчик чеснока на топленом масле, а затем проварив его в молоке (250 мл) с добавлением пасты мисо (1 ч. л.). Дальше влить воду (250 мл), довести до кипения, уменьшить огонь и всыпать чашку овсяных хлопьев. Варить до готовности.

Помидоры черри (если на веточке, то будет совсем красиво) выложить в противень для запекания, туда же добавить грибы и горсть листьев базилика. Полить оливковым маслом и запекать при 180 градусах минут 15. На готовую кашу выложить несколько ложек хорошего йогурта или мягкого козьего сыра, затем помидоры, грибы и базилик. Сверху натереть немного сыра, любого солоноватого, у меня был козий, подойдет и пармезан. Приятного аппетита! Ах да, на фото еще обжаренная панчетта из испанских свиной иберико. Это просто ко мне родители в гости приехали, не берите в голову. Ну и да, без панчетты куда здоровее:)



## Оладьи из гречневой муки

Оладьи очень неожиданные, пышные, легкие, и при их поедании почти не испытываешь чувства вины. Я, правда, готовила их для детей, но взрослые тоже не остались равнодушны.

2 маленьких банана  
100 г гречневой муки  
90 мл пахты, или кефира, или молока  
1/2 ч. л. корицы  
30 мл кленового сиропа или меда  
2/3 ч. л. разрыхлителя  
1 яйцо  
топленое масло

1. Разделить яйцо на белок и желток. Белок взбить до мягких пиков.
2. Бананы размять, добавить все остальные ингредиенты, включая желтки (но не белки), хорошо перемешать.
3. Аккуратно ввести белки.
4. Печь оладьи на топленом масле, выкладывая их столовой ложкой, примерно по 2 мин. с каждой стороны.





## «Остатки сладки»

*Чем позавтракать, когда в холодильнике пусто? Остались 2 яйца, ни вашим, ни нашим. Если найти в контейнере пюре, которое по необъяснимым причинам не доели дети, становится легче.*

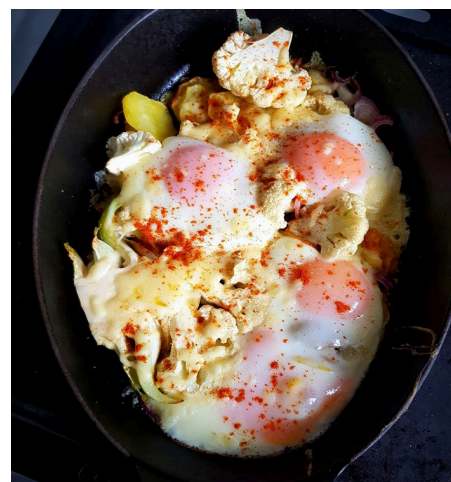
Пюре в сковородку, с кусочками сливочного масла. Грею. Параллельно нарезаю полукольцами луковицу. Беру вторую сковородку и хорошо обжариваю лук на топленом масле. Ссыпаю его поверх уже прогретого пюре. Пусть греется дальше. Снизу образуется тонкая и очень вкусная золотистая корочка. На той же сковороде, где лук, жарю яйца. Вспоминаю, что осталась баночка привезенных из Испании анчоусов. Выкладываю тонкие филе поверх картошки с луком, оставляя несколько про запас. Ну вот и все! Яйца, побольше свежемолотого перца, несколько рыбок сверху. Душевно.



## Завтрак, переходящий в обед

Духовка на 200 градусов.

Берем половину маленького кочана цветной капусты. Режем пластами. Несколько картошек очищаем и режем кружочками. Картошку выкладываем в форму для запекания, поливаем щедро маслом и запекаем 10 минут, почти до готовности. Сверху капуста и лук полукольцами и снова масло, еще 5 минут. Яйца, натертый сыр и до готовности яиц. Разумеется, желток должен остаться жидким. Сверху любимую смесь специй и соль.

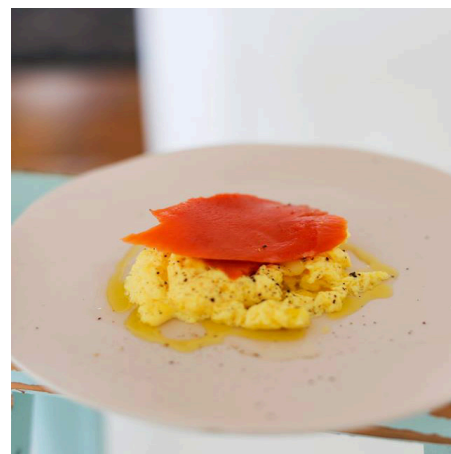


## Scrambled eggs (яичница-болтунья) без шанса на ошибку

*Сколько способов приготовить яйца вы знаете? Казалось бы, сложно уже найти что-то новое. А я вот на днях нашла и с удовольствием с вами делюсь. Рецепт простейший, результат нежнейший. Мы с вами будем готовить скрамбл в воде.*

Итак, берете яйца, скажем, 2 шт. на 1 порцию, хотя лучше три. Хорошо, если яйца суперсвежие. Если нет, сцедите жидкую часть белка при помощи мелкого сита.

Взбиваем их хорошенько в миске при помощи вилки или венчика. В средней кастрюле доводим воду (10 см от дна) почти до кипения. Хорошо солим воду (1/2 ч. л.), делаем воронку, как для яйца-пашот, вливаем в воронку взбитое яйцо. Накрываем крышкой, считаем до 20, выключаем. Яйца на сито, воду хорошо слить, в конце прижать вилкой, чтобы вся влага ушла. Тарелка, свежемолотый перец, трюфельное масло, лосось... Ну или что вам нравится.



## Творожная запеканка

*Без преувеличения, этот рецепт — абсолютный хит и прекрасен тем, что почти каждый продукт в нем можно заменить на аналогичный, сделать запеканку более диетической или наоборот.*

### на 6-8 порций

4 яйца  
2 ст. л. сахара  
4 ст. л. кукурузного или картофельного крахмала  
200 г сметаны  
400 г творога  
1 ч. л. ванильного экстракта  
1 ч. л. сливочного масла  
400 г замороженных или свежих ягод, или фруктов кусочками

прямоугольная форма для запекания примерно 20х30 см, или квадратная 25х25

1. Разогреть духовку до 180 градусов.
2. Яйца с сахаром взбить миксером в течение 5 минут. Они должны стать густыми, гладкими и почти белыми.
3. Добавить крахмал и продолжить взбивать. Добавить сметану, творог, ванильный экстракт и взбить до гладкости.
4. Форму для запекания смазать сливочным маслом.
5. Насыпать в нее ягоды и/или порезанные фрукты. Залить тестом.
6. Отправить в духовку на 45 минут. Запеканка должна подняться и стать золотистой.

Творог можно взять как обезжиренный, так и жирный. Но лучше не зернистый. Вместо сметаны очень хорошо подходит натуральный йогурт. Крахмал лучше кукурузный, но если не найдете, подойдет и картофельный. Ягоды могут быть абсолютно любые! Я обожаю смесь черной смородины с малиной. Замороженные всегда в наличии и дешевле. А еще вместе с сахаром в духовке они дают прекрасный густой сок, который буквально пробивается сквозь запеканку — обволакивает ее с боков. Но и свежие ягоды можно использовать. Очень вкусно получается с бананом, и чем он мягче, тем лучше. Подавать, конечно же, со сметаной! Или с соусом из йогурта и ванили.



## Запеченные яйца на подушке из копченой феты и овощей

*Как же грустно видеть в сети тысячи бездушных рецептов. Фотографии красивые, а читаешь – и нет понимания, любви и уважения к продуктам. Зачем людям столько никчемных рецептов, когда, чтобы вкусно есть, нужны лишь качественные ингредиенты и понимание того, как с ними обращаться? Этим вопросом я задаюсь часто, но ответа не нахожу. Интересно, в какой момент к нам приходит понимание, что приготовление еды – не просто компиляция набора продуктов и действий? Ведь и я там была. Практически любому рецепту верила.*

Сегодня утром готовила завтрак, и обычная яичница с луком вдруг превратилась в запеченные яйца на подушке из копченой феты и овощей. Сначала я достала яйца и луковицу. Обжарю лук, сверху яйца. Всего-то дел. Потом вспомнила, что вчера на рынке купила щедрые пучки кинзы и тархуна. Да и вершки от стеблевого сельдерея было бы неплохо использовать. Кстати, у феты срок подходит. И вот уже сковородка поставлена на место, а чугунная форма для запекания стоит на плите, в ней греется оливковое масло. Лук, щепотка соли, томлю лук до легкой золотистости. Затем вливаю отличный красный винный уксус, добавляю черри, разрезанные пополам. Важно дать уксусу выпариться, тогда резкого аромата и вкуса не будет. Фета кубиками. Сверху яйца, и форма ставится в разогретую духовку. Тут главное — не упустить момент. Нет ничего хуже пересохшего желтка. На готовую яичницу хлопья соли и перец из мельницы. У меня там смесь перца сорта теличерри, кампотского и копченого.

Пришел черед зелени. Не люблю вареную зелень так же, как сушеную, поэтому всегда оставляю ее на конец. Ей достаточно соприкосновения с горячими яйцами, чтобы аромат ее раскрылся. Боже, как вообще можно описать словами аромат листьев сельдерея и тархуна?!!! С особым кайфом я поливаю блюдо сверху тонкой струйкой изумрудного оливкового масла. Бросаю горсть каперсов. Греческих, диких в оливковом масле. Каждая ягода – взрыв вкуса.

*Много ли времени у меня ушло? Минут двадцать. Много ли это, чтобы начать день с прекрасного? И ведь знаете что? Фета вовсе не должна быть копченой, да она вообще не должна быть фетой, пусть будет брынза. Да и зелень любая подойдет, и помидоры можно заменить ломтиками кабачка. Если у вас нет хорошего уксуса, обойдетесь без него. Важно одно. Какие бы продукты вы ни выбрали, они должны быть суперкачественными. Пусть самые простые, но лучшие. Только так мы можем питать и тело, и душу, помнить о природе, об экологии, о людях и животных, благодаря которым эти продукты у нас на столе. В них настоящая жизнь. А рецепты? Им есть место в жизни, но начинать нужно с продуктов.*





# Закуски



## Спаржа-мимоза

*В апреле в Германии сезон спаржи. Белая и зеленая спаржа продается буквально везде. А фиолетовая на подходе. И это чудо — прийти с утра на рынок и купить спаржу, только что снятую с грядки. Белая брызжет соком в лицо, когда ее чистишь, и потом приходится мыть очки, а зеленая — яркая и свежая, как сама весна. Если говорить о зеленой, я очень люблю ее жарить на оливковом масле и есть, посыпав крупной солью и сбрызнув еще немного хорошим маслом. Это невероятно просто и безумно вкусно, поэтому каждый раз я поступаю именно так. Но не вчера. Вчера я решила, что пора внедрять новое, заприметила рецепт у Оттоленги и исполнила. Спаржа-мимоза. Рецепт для зеленой спаржи, но у меня оставалось немного белой, и она тоже пошла в ход, и весьма прижилась.*

Рецепт очень простой. Два яйца нужно отварить вкрутую. Уверена, вы справитесь, но если хотите идеальные яйца, нежные и не резиновые, опустите яйца в холодную воду, доведите до кипения, накройте крышкой, снимите с огня и оставьте на 20 минут. У спаржи необходимо отрезать жесткие кончики и отварить ее в соленой воде три минуты. Я использую широкий сотейник. Специальной кастрюли для спаржи не держу, ибо лишнее на кухне нам не нужно. Ах да, спаржи нужен хороший пучок, полкило примерно. Извлекаем ее из сотейника, посыпав хорошими каперсами. Я запаслась дикими греческими в оливковом масле, и это, скажу я вам, что-то нереальное, хоть я никогда не была фанатом каперсов. Флер-де-сель, или малдонская соль, а если по-простому, то соль в хлопьях, щедрая порция хорошего оливкового масла, и ровно посередине хлопья натертого на крупной терке яйца. На микроплейне, разумеется. Об этом не знает лишь тот, кто еще не был на наших мастер-классах или не проходил мой курс ПРАстранство кухни. Приятного аппетита.



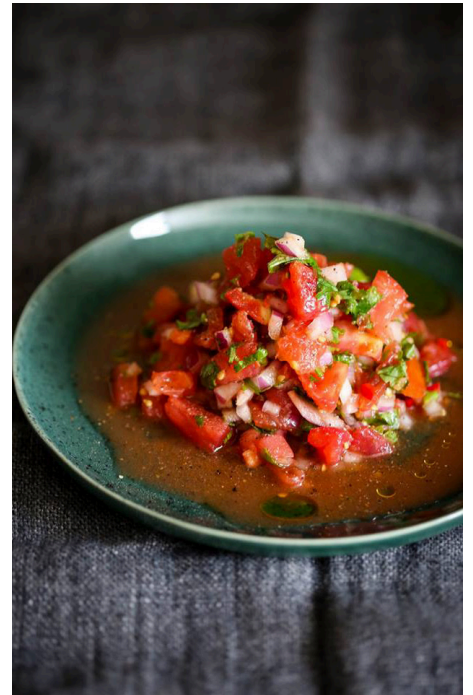


## Сальса пико-де-гайо (из конспекта «ПРАктика. Почти все о соусах»)

Традиционно сальса относится к мексиканской кухне.

Основной ингредиент мексиканской сальсы, которую называют *pico de gallo* (петушиный клюв), – помидоры. Конечно же, этот соус имеет смысл готовить именно в сезон. Кроме помидоров, в сальсу входят белый лук, кинза и перец чили. Говорят, что ее основные цвета – красный, зеленый и белый – отражение мексиканского флага, хотя сама сальса появилась существенно раньше, чем флаг. Традиционно используется перец чили сорта серрано или халапеньо, но за неимением можно использовать любой.

Сальса готовится за несколько часов или даже дней до подачи, чтобы вкусы ингредиентов как следует соединились. Мексиканцы подают сальсу с кукурузными чипсами, тако или тортильей. Но томатная сальса подойдет к практически любому легкому блюду: к куриной грудке, к рыбе, к мясу на гриле, к запеченным баклажанам и перцам, к куску поджаренного хлеба...



### на 3-4 порции

350 г сладких сезонных помидоров

1 маленькая белая луковица

1 перец чили (сорт серрано или халапеньо)

2 зубчика чеснока

1-2 ст. л. сока лайма

маленький пучок кинзы

2 ст. л. оливкового масла

1. Помидоры можно очистить от кожи и семян. Для этого необходимо сделать крестообразный надрез на каждом помидоре, обдать их кипятком и сразу же поместить в холодную воду — после этой процедуры кожа легко отойдет. Нарезать мелкими кубиками, удалить сок и семена. Посолить.
2. Чили, лук и чеснок порубить. Вы можете варьировать остроту соуса, добавляя больше или меньше жгучего перца, на свой вкус. Добавить к помидорам чили, а также мелко порубленные лук и чеснок.
3. Кинзу порубить. Смешать масло, сок лайма и кинзу. Посолить и добавить соус к помидорам, перемешать. Настаивать в холодильнике 1,5-2 часа и подавать.

Помидоры очищать от кожицы необязательно.

Если вы хотите менее сочную сальсу, поместите нарезанные помидоры на сито, посолите их и оставьте на 15 минут. Лишний сок стечет, а помидоры просолятся.

Хотя нам он лишним не кажется. Выпить оставшийся от сальсы сок — райское удовольствие. Можно добавить в сальсу авокадо, но непосредственно перед подачей, чтобы он не потемнел. Также в сезон можно выбирать разные сорта помидоров, добавлять другие специи и травы.

Можно приготовить неострую сальсу с помидорами, каперсами, оливками и базиликом...



## Намазка (дип) из баклажанов с запеченным чесноком

*Я обожаю баклажаны практически в любом виде. Не так давно у меня была гостя, и я приготовила намазку из баклажанов, которая ей так понравилась, что она рассказала о ней повару своего ресторана, а я решила поделиться рецептом и с вами.*

### на 4 порции

2 крупных баклажана

100 г жирного греческого йогурта

1 головка чеснока

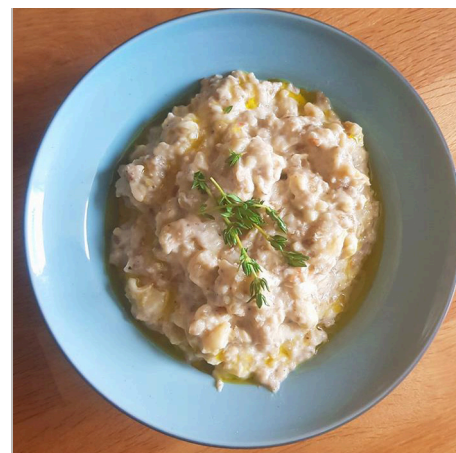
несколько веточек тимьяна

оливковое масло

1 ст. л. бальзамического винного уксуса

соль, перец

1. Духовку разогреть до 200 градусов.
2. Головку чеснока разрезать вдоль пополам, положить на лист фольги, сложенный вдвое, посолить, полить (щедро) оливковым маслом, положить рядом тимьян. Плотнo завернуть.
3. Баклажаны выложить на противень и запечь целиком до готовности. Примерно 30-40 минут.
4. На тот же противень положить завернутый чеснок и готовить вместе с баклажанами. Он должен стать совсем мягким. Готовый чеснок извлечь из шелухи, хорошо размять вилкой.
5. Готовые баклажаны слегка остудить, разрезать вдоль пополам, извлечь мякоть, порубить ее ножом.
6. Смешать с йогуртом, чесноком (по вкусу, можно часть использовать для других блюд), посолить, добавить уксус и столовую ложку оливкового масла.
7. Чтобы намазка была гуще, и баклажаны, и йогурт можно слегка сцедить, выложив их на сито, застеленное марлей.



## Лабне

На днях я купила очередную книгу о кухне Ближнего Востока. Мне очень понравился там рецепт в стиле гуакамоле. Необыкновенно хорошо сочетается авокадо с йогуртом, чили и чесноком. А так как в нем используется лабне, то я дам вам оба рецепта. Лабне – что-то вроде домашнего очень молодого сыра. Если вам лень возиться с лабне, хотя это очень просто, используйте просто густой йогурт.

1 кг жирного греческого йогурта (хотя бы 3,5%)  
3/4 ч. л. соли

1. Йогурт смешать с солью.
2. Перелить в сито, установленное на глубокую миску, застеленную 3-5 слоями марли.
3. Края марли завязать так, чтобы полностью закрыть йогурт. Оставить на ночь. С утра сыворотку слить. Ее можно сохранить для выпечки.
4. Альтернативно можно подвесить йогурт в марле на кран.
5. На этом этапе лабне готов, но его можно сделать еще гуще, отправив конструкцию в холодильник еще на день.

Традиционно лабне посыпают заатаром и поливают оливковым маслом. Заатар продается в восточных магазинах и специализированных лавках. Это смесь специй, основой которой выступает трава заатар. Например, в моем заатаре сам заатар, дикий сумак, кунжут и соль. Нежно его люблю и советую вам поискать. Но лабне можно посыпать чем угодно: травами, орехами, цедрой цитрусовых... Можно и вовсе посолить, полить маслом и есть, обмакивая в него кусочки лепешки. А можно превратить его в десерт, добавив мед, фисташки и обжаренный персик. Или свежие ягоды... Или... короче, вы поняли идею.



---

## Гуакамоле в восточном стиле

на 2 порции

2 авокадо  
зубчик чеснока  
зеленый перец чили по вкусу  
сок половины лимона  
2 ст. л. оливкового масла  
2 ст. л. йогурта или лабне для подачи  
сумах для подачи  
соль, перец

1. Чеснок и чили порубить.
2. Авокадо размять с чесноком и чили. Можно превратить его в пасту, а можно оставить крупные кусочки.
3. Вмешать лимонный сок и масло, соль.
4. Выложить лабне и тоже частично вмешать его в авокадо.
5. Поперчить, посыпать сумахом и еще слегка полить оливковым маслом.



## Гуакамоле. Ольга Кусик

Название блюда произошло от ацтекского *ahuacamolli*, в котором *ahuacatl* — авокадо и *molli* — соус. Это одно из самых популярных блюд и визитная карточка мексиканской кухни. Гуакамоле подается как самостоятельное блюдо с чипсами или тонкими тостами и как гарнир или салат к основному блюду. Освежающая, питательная и полезная закуска очень быстро набрала популярность в США, а затем разошлась и по другим странам мира.

В мексиканских ресторанах в Америке классический гуакамоле часто готовят прямо на глазах у посетителей, заказавших блюдо. Мексиканский мальчик (или *мачо*, если повезет) приносит все ингредиенты на ваш стол и быстро и умело измельчает их в *molcajete* — специальной мексиканской трехногой ступке, вырезанной из вулканической породы. Чаще всего такая ступка имеет шершавую внутреннюю поверхность, что легко позволяет сделать структуру готового гуакамоле неоднородной, с фрагментами мякоти и сохранением цвета ингредиентов. Такой гуакамоле больше похож на закуску, чем на соус.

Вероятнее всего, приготовление закуски наш *мачо* начнет с тюрирования в ступке следующих ингредиентов:

1-2 чайных ложек мелко порубленного зеленого чили (*халапеньо* или *серрано*)

1 столовой ложки мелко порубленного красного лука

1 столовой ложки мелко порубленных помидоров

2-3 жменей порубленной кинзы

щепотки крупной соли

Этот способ измельчения позволяет максимизировать ароматические и вкусовые свойства продуктов.

Когда все ингредиенты измельчены, он очистит от кожуры и косточки большое спелое авокадо или парочку мелких и добавит мякоть в ступку. Выжав сок лайма, он хорошенько все перемешает так, чтобы небольшие кусочки авокадо остались целыми. Затем добавит еще немного кинзы и помидоров, опять перемешает и предложит попробовать. Возможно, вы попросите добавить еще немного сока лайма или чили, и ваш идеальный гуакамоле готов! Тут-то вы и полюбите авокадо нежно и навсегда, если этого не произошло ранее.

Все ингредиенты указаны примерно, и вы можете варьировать их по вкусу: можете добавить больше чили (или обойтись без него), заменить чили другим острым перцем, красный лук — репчатым, исключить помидоры или заменить их болгарским перцем, если нет лайма, заменить лимоном. Можете растереть свежий чеснок и добавить любимые специи. Часто в рецептах присутствует ложка оливкового масла.

Сделать авокадо сытнее можно, добавив обжаренные креветки или лосось.

Важно помнить одно: что бы вы ни добавили в гуакамоле, главными должны оставаться вкус и текстура авокадо. Для гуакамоле идеально подходит авокадо сорта *Хасс*. Не беда, если у вас нет *molcajete*, гуакамоле можно приготовить на доске





при помощи ножа. Едят соус, зачерпывая массу кукурузными чипсами или свежими овощами: нарезанными крупной соломкой морковью, огурцом, сельдереем, сладким перцем и дольками помидора.

Самый лучший гуакамоле – только что приготовленный. При комнатной температуре хранить закуску можно около получаса. После она начинает окисляться, темнеет и теряет свои вкусовые качества. Для хранения в холодильнике плотно накройте контейнер пищевой пленкой так, чтобы она соприкасалась с гуакамоле, и поставьте в холодильник. В любом случае лучше съесть гуакамоле в тот же день. Перед подачей перемешайте и еще раз сбрызните соком лайма.

«Гладкий» гуакамоле легко и быстро готовится в блендере, имеет однородную текстуру. Такой гуакамоле скорее похож на соус, чем на закуску. Сложите порубленные ингредиенты в блендер, выдавите сок лайма по вкусу, щепотку крупной соли, вжик-вжик и готово!

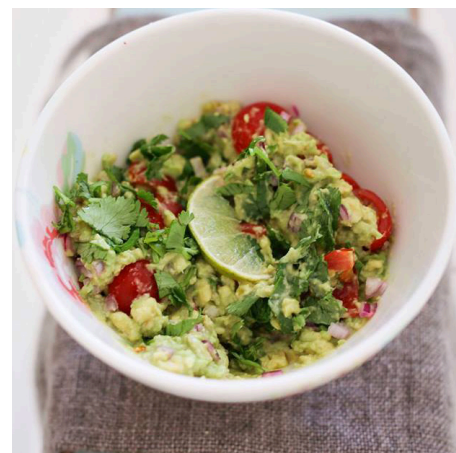
---

## Гуакамоле. Ольга Шенкерман

Сегодня утром все звезды встали, и был нам мой любимый гуакамоле. Не совсем традиционный, больше похожий на салат. Это очень вкусно и полезно.

### на 1 порцию

Размять вилкой мякоть спелого авокадо или порубить ножом. Сразу же полить соком лайма, щедро. Нарезать кубиком половину красной луковицы, если лук острый, можно его посолить и оставить на 5 минут, или полить соком лайма и тоже оставить. Несколько вкусных черри разрезать на 4 части, порубить несколько веточек кинзы. Все смешать, приправить солью, можно добавить немного оливкового масла. Для остроты добавить порубленный перец чили или несколько капель табаско. Возможно, вы захотите добавить еще сок лайма.



### Обработка (смягчение лука)

Важный нюанс в гуакамоле — обработка лука. Во-первых, резать его нужно очень мелко. Во-вторых, желательно смягчить его вкус. Я всегда нарезаю лук первым и посыпаю его солью. Пока я режу все остальное, соль подмаринует лук, вытянет из него соки, он станет мягче и слаще. Кстати, часто лук для гуакамоле разминают в ступке, посыпав солью. Можно вместо соли использовать сок лайма. Он даст схожий результат.

Эту же фишку я часто использую в других салатах. Можно, после того как подействует соль, полить его еще оливковым маслом.



## Кабачковая икра

на 6 порций

1 большая луковица  
1 большой болгарский перец  
4 цукини (или кабачка)  
2 больших сочных помидора  
4 зубчика чеснока  
много оливкового масла  
1 ст. л. томатной пасты  
укроп и петрушка  
хороший уксус  
соль, перец

1. Лук нарезать кубиком, щедро налить масло в сотейник, обжарить в течение 10 минут, до золотистого цвета.
2. Перец и кабачки нарезать кубиками.
3. Два зубчика чеснока натереть, два порубить. Зелень порубить.
4. Добавить еще масла, всыпать перец и порубленный чеснок, добавить томатную пасту, жарить 10 минут, помешивая.
5. Всыпать кабачки, долить еще масла, жарить 10 минут, помешивая.
6. Помидоры нарезать кубиком и вместе с соком всыпать в сотейник. Уменьшить огонь и тушить еще минут тридцать, помешивая.
7. Вмешать натертый чеснок, уксус, порубленную зелень.

Не забывайте на каждом этапе понемногу солить.

Вкуснее есть икру остывшей. И да, я не чищу помидоры, ибо лениво и у сезонных довольно тонкая кожа, которая после тушения не чувствуется вообще.

---

## Ленивые хачапури по-итальянски от Кати Пал

По идее, эти оладьи — способ утилизации подсохшего сыра. Но у меня был буржуйский вариант, с пармезаном и халуми. И шикарным очень густым греческим йогуртом. Подавала с чесночным йогуртом.

примерно на 15 штук

250 г твердого сыра (можно использовать старый засохший сыр)  
200 г сметаны  
2 яйца  
4 ст. л. муки  
1/2 пучка базилика  
50 г топленого масла для жарки

1. Сыр натереть на крупной терке.
2. Базилик мелко порубить.
3. Соединить и тщательно перемешать все ингредиенты.
4. Растопить на сковороде топленое масло, выложить сырное тесто в горячее масло по одной столовой ложке, перевернуть, когда подрумянится, обжарить с другой стороны, вынуть на блюдо.



## Испанские эмпанадас

*Меня просили написать рецепт испанских эмпанадас (пирожков по сути) с тунцом.*

*Я использовала готовое слоеное тесто. Рассказ про начинку. В принципе можно взять любое тонкое тесто, которое вам нравится. Например, у меня в жж есть рецепт галеты со свеклой, там очень удачное тесто на пиве. Вот оно:*

*1/3 стакана подсолнечного масла*

*1/3 стакана светлого пива*

*1 1/3 стакана пшеничной муки*

*щепотка соли*

Замесить, оставить на полчаса отдохнуть. Для 15 пирожков я бы сделала три порции такого теста. А может и четыре.

*Начинка простая, но очень вкусная. Я готовила по рецепту Heere Daria, а ее научила испанская свекровь. Даша делает на глаз, и я тоже:) В общем, рецептом то, что я пишу, назвать сложно, но уверена, вы разберетесь:)*

На 15 пирожков я пожарила полторы луковицы, порубленной кубиком. Взяла банку перцев на гриле (200 г). Если нет готовых, запеките три красных перца. Очищенный нарежьте кубиком. Смешайте перец и лук с 250 граммами консервированного тунца. Добавьте столовую ложку бальзамического уксуса, соль, перец. Слепите пирожки, как на фото. Для этого вырежьте из теста круги диаметром примерно 7 см. Начинку я клала щедро. Слепите края круга вместе, а затем защипывайте его, продвигаясь вперед. Смажьте взбитым яйцом и запекайте 15 минут при 200 градусах.





## Пышные блины от Ольги Сюткиной

В понедельник я была в гостях у замечательной женщины, прекрасного кулинара и просто моей подруги Оли Сюткиной. Недавно я писала статью в «Гастрономъ» про блины на Масленицу. Помните, я вас спрашивала, какие вы готовите? Вот и с Олей я советовалась. Мало того, что она прекрасно готовит, особенно хорошо она печет и разбирается в блинах. А как она лепит вареники! Я три часа пыталась повторить, но так и не смогла.

### на 12-15 блинов

1 литр кефира  
500 г муки  
2 яйца  
3 ст. ложки сахара  
1/2 ложки соли  
1/3 чайной ложки лимонной кислоты  
1 чайная ложка соды  
сливочное масло для смазывания блинов  
кусочек свиного сала для смазывания сковороды

1. В кастрюлю налить кефир, насыпать сахар, соль, лимонную кислоту и поставить на слабый огонь. Помешивая, нагреть до теплого состояния и полного растворения сахара. Снять с огня.
2. Яйца взбить миксером.
3. В посуду, где будут замешиваться блины, высыпать всю муку. Вылить половину теплого кефира, тщательно перемешать и добавить взбитые яйца. Все тщательно вымесить и понемногу доливать остаток кефира.
4. А вот теперь внимательно – нужно добавить ровно столько, чтобы достичь консистенции жидкой сметаны. Если кефир останется, не жадничайте, лучше вылейте его, чем добавлять в блины весь и тем самым все испортить.
5. Как только все тщательно перемешалось, добавить соду.
6. Аккуратно перемешать ложкой, но недолго, не нужно стремиться к взбиванию теста, просто размешать – и достаточно. А вот дальше уже ни в коем случае нельзя тесто лишний раз трогать! Процесс насыщения углекислым газом начался!
7. Нагреть сковороду на сильном огне до достаточно горячего состояния, затем убавить огонь до среднего, смазать дно сковороды кусочком сала, наколотого на вилку, и чрезвычайно аккуратно брать половником тесто и наливать его на середину сковороды.
8. Тесто само расплывется до нужного размера, можно ему немного помочь, слегка размазав, но не очень усердствовать.
9. Половник класть на край посуды с тестом, но не опускать его в тесто, дабы лишний раз его не тревожить. Накрыть сковородку крышкой и подождать, когда сверху блин слегка «схватится». Конечно, следить при этом, чтобы и снизу он не пригорел.
10. За это время подготовить масло, тарелку и нож, поставить так, чтобы было удобно ими пользоваться. Как только сверху блин стал матовым, лопаточкой перевернуть его и дожарить вторую сторону до румяного цвета. Затем снять на тарелку сначала «изнаночной» стороной и смазать маслом, потом перевернуть и смазать с «лицевой» стороны. Масла не жалейте! Иначе не нужно было и затеваться с блинами!



11. Налить второй блин, половник на край посуды и... так далее, пока все тесто не превратится в блины.
12. Подавать нужно сразу, горячими. Остывшие и разогретые они ни кому не понравятся – это их минус. А пока горячие, они как живые, так и просятся: «Съешьте меня». Можно есть с чем угодно – с сахаром, сгущенным молоком, джемом, медом, сметаной и икрой, с любой соленой рыбой – все будет вкусно.

---

## Рисовые шарики

*Постарайтесь найти цельный рис, в нем на 300% больше клетчатки, не говоря уже о витаминах и микроэлементах.*

на 12-15 шт

200 г круглого (желательно) коричневого риса

щепотка соли

50 г кунжута

50 г конопляных семечек или лепестков миндаля

несколько перьев зеленого лука по желанию

начинка: авокадо, рыба, фарш — любая на ваш выбор



Замочить рис на час, если есть время.

Слить воду, залить рис водой (400-500 мл), добавить соль, довести до кипения под крышкой, уменьшить огонь и варить до готовности, пока вся вода не впитается. Примерно минут сорок. Дать остыть.

Обжарить кунжут на сухой сковороде до золотистого цвета, всыпать в рис, перемешать. По желанию можно добавить рубленый зеленый лук, орехи или конопляные семена.

Скатать шарики, используя чашечку и пленку. Отрезать кусок пленки, положить в маленький стаканчик или чашечку (по размеру как для эспрессо). Выложить часть риса, внутрь положить начинку, например кубик авокадо, закрыть еще небольшим количеством риса, завернуть пленку в кулечек, формируя шарик.

## Арабские оладьи с цукини и мятой

*Эти оладьи нужно делать всем! Это практически приказ! Ничего вкуснее из цукини я никогда не ела. Оладьи вкуснее я тоже никогда не ела. А ем я много и качественно:) Мне стыдно признаться, но мы с Даней не оставили мужу ни единой штучки... придется делать снова. И снова!*

### на 2-4 порции

600 грамм цукини  
2 зубчика чеснока  
1 маленькая луковица  
2 яйца  
100 г болгарской брынзы  
50 г муки  
30 г рисовой муки  
2 ст. л. мелко порубленной мяты  
1\2 ч. л. сухой мяты  
2 ст. л. мелко порубленной кинзы  
соль, перец по вкусу  
оливковое масло для жарки

1. Лук натереть на терке, чеснок порубить. Цукини натереть на крупной терке, положить в дуршлаг и посыпать солью (пол чайной ложки). Дать постоять 10 минут. Отжать всю лишнюю жидкость.
2. Яйца слегка взбить вилкой. Смешать цукини с луком, чесноком, травами, яйцом, затем с мукой.
3. Разогреть масло в сковороде. Ложкой выкладывать небольшие круглые оладьи. Жарить по две минуты с каждой стороны. Подавать с натуральным йогуртом.





## Латкес

### на 6-8 латкес

500 г картошки

1 1/2 луковицы

1 1/2 ч. л. соли

1/2 ч. л. перца

1 большое яйцо

1,5 чашки растительного масла



1. Духовку разогреть до 100 градусов. Застелить большой противень пекарской бумагой.
2. Наполнить большую миску ледяной водой. Очистить картошку и натереть на крупной терке, положить ее в воду, чтобы не потемнела.
3. Лук натереть на мелкой терке, переложить в мелкое сито и хорошо отжать от жидкости.
4. Картошку хорошо высушить, лучше всего при помощи сушки для салата.
5. Положить картошку, лук, соль, перец в миску, хорошо перемешать, добавить яйцо, снова перемешать.
6. В большой сковороде разогреть масло.
7. Отмерить примерно 1/4 чашки теста, взять его в руки и хорошо сжать, чтобы ушла лишняя влага. Чтобы не обжечься, переложить латкес на лопатку и аккуратно опустить в масло. Повторить с остальным тестом, не перегружая сковородку.
8. Жарить примерно 5 минут, пока нижняя сторона не станет золотисто-коричневой и хрустящей. Чтобы латкес жарились более равномерно, один раз повернуть их на 180 градусов в середине процесса. Перевернуть и так же приготовить на другой стороне.
9. Готовые латкес можно держать в духовке до 30 минут.

## Крылья баффало

Когда мне было лет пятнадцать-шестнадцать и я жила в Испании, в нашем городке открыли американский ресторан, что-то типа TGI Fridays. Я даже пыталась там подрабатывать официанткой, продержалась 3 дня. Так вот, мое любимое блюдо там были острые крылья баффало. С тех пор много воды утекло, много вкусного было, и этот вкус юности как-то подзабылся. Вчера, листая ленту инстаграма, я увидела их. Дело было во втором часу ночи, и мне вдруг до одури их захотелось. Я стала искать информацию. Ну, конечно, фритюр, черт бы его побрал. Но тут... чудо! Запеченные и при этом хрустящие! Я немного упростила и изменила рецепт. Получилось офигенно!



Не пугайтесь пекарского порошка, его вкус вы не почувствуете. Но он подсушит кожу и сделает ее хрустящей. По идее, можно и просто крахмал взять. С другой стороны, сода в нем усилит реакцию Майяра, читай, карамелизацию.

### на 2 порции

10 крыльев (обе части), разделить на 2 части  
упаковка пекарского порошка (2 ст. л.)  
1/2 ч. л. соли

### острый соус

30 г сливочного масла  
1 ч. л. коричневого сахара  
2 ст. л. соуса табаско

### соус из голубого сыра

100 г сметаны  
70 г любого сыра с плесенью (мягкого)  
2 ст. л. майонеза  
1 ст. л. лимонного сока  
зубчик чеснока, натереть  
соль, перец

### палочки сельдерея для подачи

1. Крылья хорошо просушить. Положить в пакет, всыпать соль и пекарский порошок. Потрясти, чтобы крылья равномерно покрылись солью и пекарским порошком.
2. Выложить на противень, смазанный маслом. Запекать 30 минут на 120 градусах и еще 30 на 200.
3. В кастрюле нагреть масло, сахар и табаско до растворения сахара.
4. Готовые крылья переложить в миску и обвалить в горячем соусе.
5. Для сырного соуса смешать все ингредиенты вместе.
6. Подавать сразу!

## Овощи на мандолине во льду

Если овощи нарезать очень тонко (на мандолине), да положить в очень холодную воду, да отправить часа на четыре или на ночь в холодильник, у вас получатся очень красивые и хрустящие овощи. Если вам лень тонко нарезать, все равно попробуйте. Овощи будут суперхрустящими. К ним приготовьте разные намазки, например, домашний майонез с чесноком (как сделала вчера я), или тапенад, или песто, или йогуртовый соус. И вспоминайте меня добрым словом.



P.S. Все овощи абсолютно сырые. И брокколи и спаржа тоже. Редко какие овощи невкусно есть сырыми.

---

## О кольраби

Был тут вопрос о кольраби. Сегодня у меня гости, приготовила овощной крудите из кольраби, моркови и цветной капусты. Взбила соус из стеблей петрушки, руколы, лимонного сока, оливкового масла. Овощи красиво нарезала, посолила, оставила на 10 минут. Полила соусом, посыпала фисташками. И вишенка на торте — жареные листья кольраби. Меня научила их жарить одна очаровательная бразильянка. Вырезаете толстые стебли из середины листа. Скручиваете листья сигарами, режете тонкой соломкой. И обжариваете в щедром количестве оливкового масла минуты три. На бумажные полотенца и готово! Вы удивитесь, как это вкусно!





## Холодец из свиных голяшек

*В этот Новый Год у меня не было традиционного новогоднего стола с оливье и прочими обязательными составляющими. Мы праздновали в отеле, в Австрии. Я решила, что на православное Рождество приглашу свекровь и наверстаю упущенное. Накануне я отправилась в магазин за цесаркой. Очень хотелось холодца. Я родилась в еврейской семье, поэтому для меня холодец всегда из курицы, в идеале из петуха. Петуха найти в Берлине непросто, поэтому мой выбор пал на цесарку.*



*Однажды в гостях я попробовала свиной холодец, и это было так ужасно, что я, с трудом подавив желание выплюнуть прямо на глазах у хозяев, проглотила этот кусок отвратительного застывшего жира. Да, умом я понимала, что это просто плохо приготовленный холодец, но мне так и не захотелось самой приготовить его из свинины. Говорят, что если бы у нас не было убеждений, основанных на прошлом опыте, мы бы давно достигли всех своих поставленных целей и мечт. Еды это тоже касается. Сколько раз люди меняли свои убеждения у меня на глазах, попробовав что-то в ином исполнении.*

В магазине я увидела три шикарные свиные голяшки. Рискнуть? Ведь я умею готовить, да и дешевле выйдет, что немаловажно после отпуска. Дома я залила их питьевой водой, положила кореньев, лавровый лист и начала варить на очень маленьком огне. Утром продолжила, добавив горсть сухих белых грибов. Когда жидкость уварилась почти на две третьих, я выключила бульон. Удивительно, в голяшках толстый слой подкожного жира, но бульон получился в меру жирным, я решила не охлаждать его на ночь, чтобы снять жир. Процедив бульон, я добавила в него щедро соли и выдавила зубчик чеснока. Такого вкусного и ароматного бульона я не ела давно! Знаете, что самое приятное в холодце? Снимать мясо с костей и потом долго и с наслаждением обглаживать косточки и грызть разварившиеся хрящики. Если холодец куриный, я обязательно разгрызаю кости. Нарезав мясо, я залила его бульоном, в который добавила несколько листов желатина. Бульон был довольно липкий, но я не рискнула.

*Мой холодец еще не застыл, но уже очевидно, что он прекрасен. Давайте же в этом году почаще ломать стереотипы, открывать новое и не позволять неудачному опыту влиять на наши решения! Особенно в том, что касается еды, ведь в этой сфере жизни рисковать проще всего.*

# САЛАТЫ



## Салат из кольраби и апельсина

Половинку большой кольраби нарезать тонкими ломтиками, посолить и оставить на 10 минут.

Один апельсин очистить и сегментировать (удалить белые перегородки). Добавить к кольраби вместе с соком. Туда же порубить немного шнитт-лука и листьев мяты, закинуть багряных гранатовых зерен и накрошить феты.

Заправить смесью оливкового и кунжутного масла, рисового уксуса и соевого соуса. Съесть с огромным удовольствием и подумать, что красный лук туда очень просился. Но будет уже поздно.



## Салат из арбуза с фетой

Итак, на 2 порции берете примерно 300 г мякоти арбуза. Режете. В миску ее. Туда цедру 1 лимона и сок половины того же лимона. Горсть порубленных листьев мяты. Столовую ложку оливкового масла. Соль, перец. Перемешать. Выложить на плоскую тарелку, покрошить сверху феты.

Божественно! Здесь игра на контрасте, сладкое и соленое. А лимон и цедра — та самая фишка, которая делает этот салат идеальным.



## Немецкий салат из свеклы и яблок с хреном

на 4 порции

400 г свеклы

1 ч. л. тмина

100 г йогурта

1 ст. л. оливкового масла

несколько горсток кресс-салата

1 ст. л. яблочного уксуса

1 ст. л. сахара

1 яблоко

свежий хрен по вкусу

соль, перец

1. Свеклу завернуть в фольгу, посыпав тмином и солью, запекать в духовке при 220 градусах 1 час.
2. Смешать йогурт с оливковым маслом, приправить солью и перцем. Очистить свеклу и нарезать ломтиками.
3. Смешать уксус с сахаром, влить в тарелку. У яблок удалить сердцевину, нарезать кружочками, не очищая от кожицы, и обмакнуть каждое яблоко в уксус.
4. Выложить свеклу на блюдо, поверх яблоки, полить йогуртом. Поверх натереть хрен и посыпать кресс-салатом.





## Салат из киноа с лососем

### на 4 порции

300-400 г очень свежего лосося

упаковка киноа (250 г)

1 пучок спаржи (можно заменить фасолью или цукини)

150 г грибов, лучше шиитаке, но можно и других

хорошая горсть любых сухих водорослей (не жестких)

пучок зеленого лука

пучок любой зелени по вкусу

горстка жареного арахиса или фундука

### для заправки

1 ст. л. кунжутного масла

1 ст. л. оливкового масла

1 ст. л. соевого соуса

1 ст. л. рисового уксуса

1 ч. л. кленового сиропа или меда

зубчик чеснока (натереть)

1 см корня имбиря (натереть)

1. Отварить киноа: засыпать крупу в толстостенную кастрюлю, залить водой 1 к 2, посолить, довести до кипения, снизить огонь до минимального, накрыть крышкой и готовить 15 мин., пока не впитается вся жидкость.
2. Грибы нарезать и обжарить на топленом или оливковом масле.
3. Зелень порубить.
4. Спаржу нарезать кусочками по 2-3 см, добавить к грибам, обжарить. Можно добавить в этот момент немного воды (50 мл), чтобы спаржа не подгорела и при этом была готова внутри.
5. Лосось нарезать кубиками, заправить соевым соусом и при желании васаби.
6. Для заправки смешать все ингредиенты.
7. Смешать киноа с овощами, зеленью и водорослями, заправить соусом.
8. Сверху выложить рыбу и посыпать арахисом.



## Греческий салат

*Мой самый любимый салат на свете. Я могу есть его каждый день. Как главное блюдо. И больше ничего не нужно. Казалось бы, что в нем особенного? Стоит ли вообще писать рецепт? Огурцы, помидоры, лук, фета, оливки...*

*Но есть несколько секретов, которые отличают обычный греческий салат от по-настоящему хорошего.*

*Во-первых, качество продуктов. Здесь обязательно нужны вкусные помидоры, сладкий красный лук, настоящая фета и хорошие оливки. Если феты нет в силу санкций, ее можно заменить хорошей брынзой, но не коровьей. Фета — это смесь козьего и овечьего молока. Ищите что-то близкое. И Боже вас упаси использовать фетаксу. Этот продукт вообще не имеет права на существование. Может это не очень удобно, но оливки с косточкой всегда вкуснее, чем заранее очищенные. В крайнем случае их можно очистить от косточки самостоятельно. Последний секрет — соль. Соль раскрывает вкус. Поэтому для греческого салата я все солю отдельно: помидоры, огурцы, лук. Если даже посредственный огурец посолить и оставить на 10 минут, он станет гораздо вкуснее. Помидоры без соли — деньги на ветер. А лук соль смягчает. Что еще? Конечно же, хорошее оливковое масло.*

### на 2-4 порции

2 хороших помидора  
столько же по объему огурцов  
1 болгарский перец  
1 красная луковица  
200 г феты  
горсть оливок  
горсть каперсов в масле по желанию  
сушеный орегано по желанию  
соль, перец  
оливковое масло

1. Нарезать огурцы, помидоры, перцы схожими по размеру ломтиками. Если у огурцов толстая кожа, их нужно очистить. Лук нарезать полукольцами. Все отдельно посолить и оставить на 5 минут.
2. Смешать в салатнике. Сверху выложить фету куском или крошить. Заправить орегано и перцем. Посыпать оливками и каперсами. Полить маслом.



## Салат из авокадо и краба

*Минутка высокой кухни. В праздники все можно.*

Авокадо нарезать кубиком, полить соком лайма или лимона. Туда же натереть цедру. Добавить немного майонеза. Да-да, домашнего. \*шепотом\* Но можно и магазинного. Перемешать. Чтобы кухня была еще выше, взять кулинарное кольцо, выложить авокадо. А сверху мясо краба, сколько не жалко. Чем больше, тем выше кухня! Сфотографировать и выложить на фб. Чтобы вам завидовали больше, фото лучше делать в фокусе, а не как я. Приятного аппетита!



## Немецкий картофельный салат

*По немецкой традиции, 24 декабря едят картофельный салат с сосисками. Сосисок мы с гостями моего тура наелись днем в рамках дегустации 9 видов (их, сосисок). Поэтому я приготовила просто немецкий картофельный салат. У него есть две версии, вторая с майонезом, но я гораздо больше люблю вариацию с горчицей и уксусом.*

на 6 порций

1,5 кг картофеля  
70 г сливочного масла  
3 луковицы  
200 мл куриного бульона  
100 мл белого винного уксуса  
1,5 ст. л. дижонской горчицы  
5 ст. л. оливкового масла  
пучок петрушки  
соль, перец по вкусу

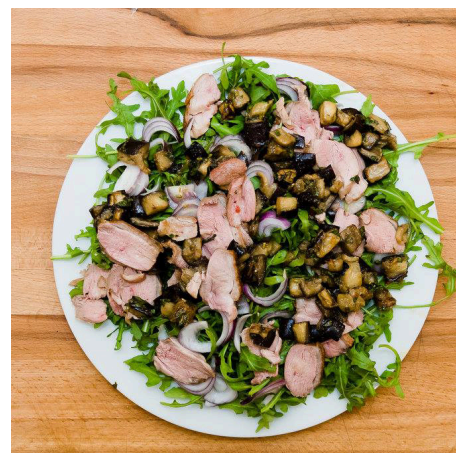
1. Картофель отварить в мундире до готовности, примерно 20-30 минут, в зависимости от размера. Дать полностью остыть, очистить, нарезать тонкими ломтиками.
2. Масло растопить в сковороде на среднем огне, добавить лук, жарить, помешивая, 5 минут.
3. Влить бульон, уксус, добавить горчицу, перемешать и варить еще 5 минут.
4. Добавить оливковое масло, перемешать, снять с огня и полить горячим соусом картофель.
5. Приправить салат солью и перцем, перед подачей посыпать петрушкой. Можно добавить к салату корнишоны или каперсы.





## Салат из утиных грудок с баклажанами

На мастер-классе в Москве мы готовили салат с утиными грудками. Он очень понравился всем участникам. Делюсь рецептом. Особенно в нем примечателен способ приготовления грудки. Я нашла его когда-то давно у Кати Лукум в Живом Журнале и до сих пор считаю его самым гениальным способом приготовить грудки. Да, он требует терпения, но грудка получается идеальная. Именно за счет того, что мясо ни разу не соприкасается с горячей сковородкой, а готовится за счет горячего жира, которым его поливают, грудка получается сочной, нежной и ни капли не ватной. Я придумала добавлять топленое масло в случае, если на коже мало жира.



### на 4 порции

1 утиная грудка  
70 г руколы  
1 красная луковица

### для маринованных баклажанов

3 баклажана  
5 ст. л. оливкового масла

### для маринада

2 ст.л. оливкового масла  
1 ст. л. меда  
3 ст. л. красного винного уксуса  
маленький пучок петрушки  
5 веточек тимьяна  
3 зубчика чеснока  
перец чили по вкусу  
соль

1. Сначала приготовить баклажаны. Разогреть духовку до 180 градусов с обдувом. Нарезать баклажаны кубиком, посолить, оставить на 15 минут. Порубить петрушку, чеснок и листья тимьяна. Смешать все ингредиенты для маринада.
2. Полить баклажаны маслом и запекать примерно 20-30 минут, до мягкости и золотистого цвета.
3. Смешать горячие баклажаны с маринадом.
4. Руколу помыть и высушить.
5. Лук нарезать полукольцами и посолить.
6. Кожу грудки надрезать крест-накрест, при помощи острого ножа, не прорезая до мяса. Посолить с обеих сторон.
7. Положить грудку кожей вниз на холодную сковородку и начать готовить на среднем огне.
8. Когда жир начнет вытапливаться, регулярно поливать грудку жиром при помощи ложки. Готовить так грудку примерно 15 минут со стороны кожи. Идеальная внутренняя температура готовой грудки — 55-58 градусов.
9. Дать мясу отдохнуть 5 минут, нарезать тонкими полосками.
10. Выложить руколу на блюдо, затем ломтики утки и баклажаны (не все)\*. Полить маринадом и сразу подавать.

\*На салат можно использовать 1 треть, а остальные съесть отдельно. Они очень вкусные, и есть смысл приготовить с запасом.

## Салат с фенхелем

*Приготовила невероятно вкусный салат. Нужно срочно с вами делиться! Из новой книги Pacific food. Очень классная книга в плане идей и сочетаний. Технологии и пропорции лучше перепроверять, как это часто бывает;) Это лучший салат из фенхеля, который я когда-либо ела.*

### на 2 порции

1 крупный клубень фенхеля  
1 средний огурец  
100 г козьего сыра типа феты или брынзы  
несколько веточек мяты  
1/2 пучка кинзы  
1/2 пучка петрушки  
несколько стеблей зеленого лука или шнитт-лука  
несколько веточек укропа или верхушки фенхеля  
1/2 перца чили  
горсть кедровых орехов  
3 ст. л. оливкового масла  
3 ст. л. сока лайма  
1/3 ч. л. соли

1. Фенхель очень тонко нарезать при помощи мандолины или острого ножа.
2. Огурец очистить и при помощи овощечистки нарезать полосками. Середину с семечками выбросить.
3. Всю зелень и чили порубить.
4. Фенхель посолить, помять руками, добавить сок лайма и масло, перемешать и оставить на 30 минут.
5. Обжарить кедровые орехи.
6. Смешать огурец и зелень с фенхелем и оставить еще на 10 минут.
7. Посыпать сыром, орехами и подавать. Если нужно, заправить еще соком лайма и маслом.



## Салат из авокадо и папайи

*Этот салат тоже из книги Pacific Food. Очень удачный. Думаю, папайю можно заменить на манго.*

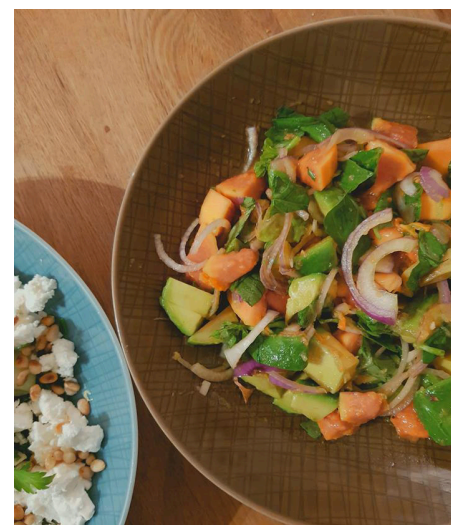
### на 2 порции

1 авокадо  
столько же по объему папайи  
1 красная луковица  
10 листьев базилика

### для заправки

1 ст. л. оливкового масла  
немного натертого имбиря  
сок 1 лайма  
щепотка сахара

1. Авокадо и папайю нарезать кубиками, лук полукольцами, базилик порубить или порвать руками. Выложить в пиалу.
2. Смешать все ингредиенты для заправки, полить салат и подавать.



## Салат с клубникой и луком

*Этот салат я нашла в одном из старых номеров французского Saveurs. От себя добавила красный лук, мне вообще салат без лука – не салат. Но можно обойтись без него. Пропорции и технологию я тоже слегка поменяла. Получилось фантастически вкусно. Сейчас поняла, что я забыла про мяту, но и без нее хорошо, и с ней будет хорошо) Салат, конечно же, абсолютно сезонный и имеет смысл, только если у вас есть ароматная клубника и вкусные помидоры. Даже листики у розмарина сейчас очень нежные, и он не хрустит на зубах.*

### на 2 порции

250 г клубники

250 г сладких помидоров

1 небольшая красная луковица

12 листиков розмарина

1 веточка тимьяна

веточка мяты

2 ст. л. оливкового масла

1 ч. л. меда

цедра 1 лимона и сок половины

горсть семечек подсолнечника

соль хлопьями, например малдонская или флёр-де-сель

1. Листья тимьяна, розмарина и мяты мелко порубить.
2. Лук нарезать полукольцами и посолить.
3. В миске смешать оливковое масло, травы, цедру и сок лимона, мед. Добавить лук.
4. Клубнику и помидоры нарезать примерно одинаковыми ломтиками.
5. На сухой сковороде обжарить семечки вместе с хлопьями соли (примерно 1/2 ч. л.)
6. Заправить помидоры и клубнику соусом, посыпать семечками с солью, приправить свежемолотым перцем.



## Салат из овощей на гриле

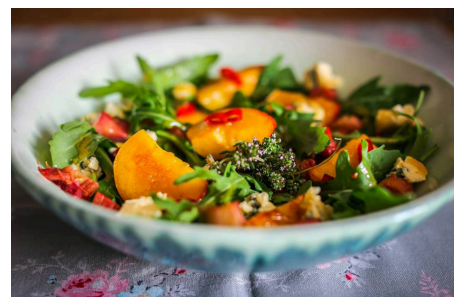
Мое любимое лето. Баклажаны и перцы на гриле, кладу, пока огонь сильный. Запекаю до мягкости. Даю остыть и очищаю от кожуры. Перцы для этого нужно положить в миску, миску накрыть тарелкой. Рублю лук, зелень (кинза, петрушка, базилик), свежие помидоры, добавляю соль и оливковое масло. Душу можно отдать!





## Салат с ревенем

Утром купила ревень. Зачем, не знаю. Кто об этом думает в 8 утра и при 30 градусах тепла? Красиво лежал, вот и взяла. Стоило повесить фотку на фейсбук, читатели стали спрашивать, что я буду с ним делать. Я дико ответственная. Раз спрашивают, нужно что-то с ним сделать. Пошла за сыном, докупила к ревеню персики и руколу. Увидела тимьян редкой красоты, с фиолетовыми малюсенькими цветочками. Хоть у меня дома и лежит пучок тимьяна, какая девочка пройдет мимо тимьяна с фиолетовыми цветочками?! Где персики, там и сыр с плесенью. Прихватила кусочек. Получился салат невероятной красоты и с идеально сбалансированным вкусом. Персики и мед отвечают в нем за сладость, рукола и чили за горечь и остроту, ревень и заправка за кислинку, а сыр за соленость.



### на 2 порции

упаковка руколы (100 г)

2 персика

1-2 стебля ревеня

1 ч. л. меда

2 ч. л. сливочного масла

2 веточки тимьяна

50 г сыра с плесенью

### для заправки

1/2 ч. л. дижонской горчицы

2 ч. л. хорошего уксуса (я использовала бальзамический грушевый)

2 ст. л. оливкового масла

1. Ревень нарезать ломтиками толщиной 0,5 см. Персики красивыми ломтиками, перец чили кружочками.
2. В сковороде растопить половину меда и половину масла. Когда смесь зашипит, выложить ревень, посолить его и карамелизовать на среднем огне, иногда помешивая, в течение 5-7 минут.
3. Выложить на тарелку. В ту же сковородку добавить оставшиеся мед и масло и карамелизовать персики, переворачивая их, чтобы они карамелизовались со всех сторон. Вместе с персиками выложить чили и веточки тимьяна.
4. Приготовить заправку, взбив все ингредиенты вместе.
5. Выложить руколу, поверх персики, ревень, сыр, чили. Полить заправкой.

## Томленный лук-порей с соусом винегрет и мимозой

### на 2-4 порции

4 стебля лука-порея

2 яйца

1 ст. л. каперсов

### *соус винегрет*

3 ст. л. лимонного сока

2 ч. л. винного уксуса

0,5 ст. л. меда или коричневого сахара

0,5 ст. л. дижонской горчицы

5 ст. л. оливкового масла

1. У порея отрезать корни и верхнюю самую зеленую часть (ее можно сохранить для бульона).
2. Отрезать от верхней части кусочки по 4 см, их разрезать вдоль пополам, там часто застревает песок, его нужно хорошо вымыть.
3. Остальной стебель разрезать на ломтики по 4-5 см.
4. Отварить порей в пароварке или же в небольшом количестве воды до мягкости, но не дать ему превратиться в кашу.
5. Для винегрета смешать все ингредиенты вместе и взбить венчиком.
6. Полить порей соусом и оставить минимум на час, а лучше на ночь в холодильнике.

---

## Картофельный салат с селедкой и яблоками

*Была я сегодня на рынке, а там такая картошка чудесная, такая селедка распрекрасная. Вспомнился мне салат, который мы как-то готовили на мастер-классе по еврейской кухне. Элементарный и очень вкусный. Держите!*

### на 6 порций

500 г картошки

2 кислых яблока

сок 1 лимона

3 филе селедки

2 стебля сельдерея

1 луковица

300 мл сметаны

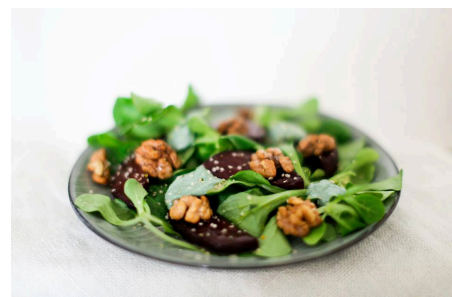
1. Картошку отварить, очистить, нарезать крупными ломтиками.
2. Лук нарезать полукольцами, сельдерей — тонкими ломтиками. Можно очистить его от верхнего волокнистого слоя.
3. Яблоки очистить, нарезать кубиками, полить лимонным соком.
4. Селедку нарезать кубиками.
5. Выложить все красиво слоями и сверху красиво полить сметаной.



## Салат со свеклой, грецкими орехами и заправкой из тхины и спирулины

*на 2-4 порции*

1 пачка салата, например руколы  
2 маленькие свеклы  
20 шт. грецких орехов  
2 ч. л. топленого масла  
1 ч. л. сливочного масла  
1 ч. л. меда  
соль, перец  
оливковое масло extra virgin



### *заправка*

1 зубчик чеснока  
3 капсулы спирулины (или 1/2 ч. л. порошка спирулины)  
3 финика  
сок половины лимона  
70 мл воды  
2 ст. л. тхины  
соль

1. Свеклу помыть, завернуть каждую в фольгу, запекать при 220 градусах до готовности (примерно 40 минут). Свекла должна стать мягкой, но сохранить легкое сопротивление при протыкании вилкой.
2. Для заправки взбить все ингредиенты в блендере.
3. Орехи выложить на сковородку или противень и пожарить в духовке, 7-10 минут при 200 градусах, до появления характерного запаха. Обязательно следить, орехи быстро сгорают!
4. Сразу же перемешать со сливочным маслом и посолить. Оставить остывать.
5. Свеклу остудить, очистить, нарезать ломтиками.
6. В сковороде разогреть топленое масло и быстро обжарить свеклу с обеих сторон (по 2 минуты с каждой стороны). Выключить огонь, вмешать мед, хорошо перемешать, чтобы вся свекла покрылась глазурью. Посолить. Дать остыть.
7. Салат помыть и хорошо высушить. Выложить салат на блюдо, сверху выложить остывшую свеклу и орехи. Полить заправкой и слегка полить оливковым маслом.



## Салат из печеных молодых кабачков с айвой и апельсинами

на 4 порции

2 небольших кабачка

2 средних апельсина

1 крупная айва (яблоко)

1 лимон

1 ст. л. меда

3 ст. л. оливкового масла

несколько веточек свежей мяты или петрушки

соль

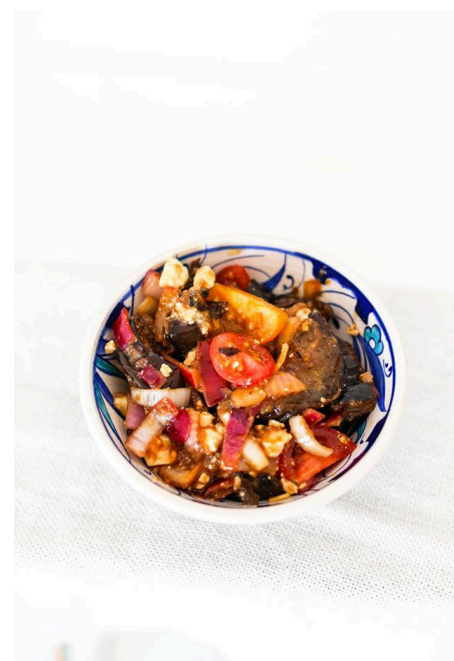
1. Нагреть духовку до 200 С.
2. Нарезать кабачки брусками (каждый кабачок пополам и на 8 продольных частей).
3. Очистить айву от кожуры и сердцевины, нарезать тонкими ломтиками.
4. Выложить в форму для запекания кабачки и айву, полить маслом, поставить в духовку на 20 мин, периодически помешивать (2-3 раза).
5. Снять цедру лимона, отложить, выжать сок.
6. Сок лимона смешать с медом, полить запеченные кабачки и айву и оставить в духовке еще на 10 мин.
7. Очистить апельсины от кожуры и верхней пленки, нарезать тонкими кружочками, выложить на блюдо.
8. Сверху выложить запеченные карамелизованные айву и кабачки и вылить сок, оставшийся в форме.
9. Посыпать цедрой, солью, мелко нарезанными листьями мяты.

---

## Салат из баклажанов — абсолютный хит ПРАкукинга

*Вообще я уже доедала. Было очень вкусно, и я занесла руку с ложкой над контейнером, чтобы выложить остатки салата на цельнозерновой ломоть хлеба. Но тут рука дрогнула, совесть уколола где-то в районе живота. Ложка вернулась на место, а я пошла в гостиную принести расписную турецкую пиалу. Хорошим нужно делиться!*

Итак, берете 3 баклажана, хороших таких, летних, с белой мясистой плотью. Моете их, нарежете ломтиками, как нравится. Щедро поливаете маслом и запекаете. Двести градусов, 20-30 минут, или пока не станут мягкими и золотистыми. В контейнере смешиваете еще немного масла, натертый зубчик чеснока, столовую ложку вкусного уксуса, столовую ложку соевого соуса, чайную ложку меда или чего-то другого сладкого. Баклажаны в маринад. И туда же порубленную сладкую красную луковицу. Перемешали и оставили на ночь. Если не жарко, то можно и без холодильника, но под крышкой. Утром туда же помидоры, вкусные. Фету или брынзу.



# Супы



## Простой, но идеальный овощной суп

*на 4 порции*

1 луковица  
1 крупная морковь  
1 красный болгарский перец  
1 средний цукини  
2 крупные картофелины  
1 маленькая головка брокколи  
2 зубчика чеснока  
150 г замороженного зеленого горошка  
оливковое масло *extra virgin*  
соль  
зелень для подачи

1. Лук и чеснок порубить (нарезать кубиком). Морковь нарезать кубиком. Перец кубиком такого же размера. Картофель очистить и нарезать кубиком, цукини кубиком такого же размера. Брокколи разобрать на более мелкие соцветия, разрезать каждое пополам.
2. В толстодонной кастрюле разогреть 3 ст. л. оливкового масла. Добавить лук, чеснок, морковь и перец. Обжаривать на сильном огне, помешивая, 5-7 минут, до золотистого цвета.
3. Влить 2 литра чистой фильтрованной или бутилированной воды. Добавить 1/2 ч. л. соли. Всыпать картошку, накрыть крышкой и довести почти до кипения, не дав супу закипеть, снять крышку, уменьшить огонь и варить примерно 12 минут, до почти полной готовности картошки.
4. Порубить зелень.
5. Всыпать цукини, брокколи и горошек, готовить 5 минут на маленьком огне, снять с огня, всыпать зелень, накрыть крышкой и оставить на 10 минут.

### Почему этот рецепт работает

Обжаривание овощей делает вкус более многослойным. Для обжарки выбраны именно эти овощи, потому что они не боятся длительного приготовления, их можно варить вместе с картошкой. А вот цукини, горошек и брокколи буквально погибают от длительного приготовления, как и другие зеленые овощи. Всегда старайтесь готовить их минимально, чтобы сохранить цвет и структуру. Суп не должен кипеть, тогда он будет прозрачным, а овощи не переварятся. Помните, что при каждом нагревании овощи довариваются, поэтому грейте суп на медленном огне и ровно столько, сколько вы готовы съесть, в отдельной кастрюле. Суп получится еще вкуснее, если вы сварите его в толстостенной кастрюле и из фермерских овощей.





## Борщ

*Попался мне сегодня в магазине хороший кусочек супового мяса. Два дня до отпуска, но не смогла пройти мимо. Дома вспомнила, что есть свекла и осталась капуста с рождественского ужина. Да будет борщ! А раз он будет, расскажу вам, что в моем понимании отличает БОРЩ от борща. Давайте только сразу договоримся, что разговоры об аутентичности мы оставим в стороне. У каждой хозяйки борщ свой, спорить о настоящем борще глупо. Но каждый рецепт может быть исполнен по-разному, и в этом вся соль. Любой хороший суп – это наслаение вкусов. Чтобы вкус не получился плоским, его нужно именно что наслаивать. Пассеровка, бульон, свежие овощи. И на каждом этапе мы можем сделать очень много, чтобы наш борщ получился экстраординарным.*

### на 5-литровую кастрюлю

1 кг суповой говядины  
4 литра воды  
400 г корнеплодов (микс)  
2 крупные свеклы  
4 картофелины  
1/2 кочана капусты  
2 болгарских перца  
2 морковки  
3 зубчика чеснока  
1 крупная луковица  
2 банки помидоров в собственном соку  
соль, перец, сахар (1 ч. л.)  
душистый перец  
лавровый лист  
томатная паста (3 ч. л.)  
3 ст. л. красного винного уксуса  
зелень по вкусу

Начнем с бульона, он варится дольше всего. Хороший кусок говядины, желательно на кости и с жирком. С соединительной тканью и хрящиками. Если есть возможность добавить мозговую косточку – идеально. Побольше ароматных корнеплодов (морковь, корень петрушки, пастернак, сельдерей, лук), лавровый листик, душистый перец. Медленный огонь, и пусть себе варится часа четыре, пока мясо не станет мягким. Не забывайте снимать пену и не давайте бульону кипеть. Да, долго, но снимать пену нужно только первые 20 минут, а потом можно смело уходить заниматься своими делами. Я часто варю борщ в 2 этапа. В один вечер бульон, в другой делаю пассеровку и собираю весь суп.

Пассеровка. Как много от нее зависит. Лук кубиком, красный болгарский перец кубиком, несколько чесночин раздавить прямо в кожуре, натереть морковь. Топленое масло, лук до золотистого цвета, перец и морковь, и снова обжариваем. Карамелизация усилит вкус, сделает борщ приятно сладким. Вливаем помидоры, добавляем чеснок и по желанию перчик чили, солим. Можно пару ложек томатной пасты и щепотку сахара. И томим под крышкой на маленьком огне, час-полтора. В конце снимаем крышку и даем лишней влаге выпариться. У вас получится невероятно насыщенная, темно-красная пассеровка. Мечта! Теперь вливаем красный винный уксус и тушим еще минут 5, чтобы уксус отдал свою резкость.



Благодаря ему не только нивелируется сладость, но и свекла не потеряет цвет.

Когда мясо готово, достаем его из бульона. Овощи тоже достаем и выбрасываем. Мясо режем, как вам нравится. А в бульоне варим картошку. Если вы любите борщ с картошкой. Я обожаю.

Через 15 минут добавляем нашинкованную капусту, еще через пять - натертую на крупную терку свеклу. Вливаем пассеровку, готовим пять минут, всыпаем много рубленой зелени и выключаем. Да-да, это не ошибка. Я не варю капусту и свеклу долго, люблю, когда они сохраняют легкую-легкую хрустинку, а не похожи на вареную тряпку. Крышка и 10 минут терпения. Поверьте, такого борща можно съесть пиалы три за раз. И никакая сметана не нужна. А вот сало с черным хлебом очень даже. Приятного аппетита!

---

## Рыбная чорба

*Рыбная чорба — густой наваристый красный суп из нескольких видов рыбы. Чем больше видов рыбы, тем вкуснее чорба — это вам скажет каждый на Балканах. У меня в морозильнике обычно находятся головы и хвосты разных рыб — они часто остаются, когда рыбу жарить кусочками или использовать филе. А можно купить такой суповой набор на рынке. Ну а главными игроками в супе станут свежие крупные рыбы: например, кефаль, сибас или форель, сваренные в бульоне и разобранные на мелкие кусочки заботливыми руками повара...*

### на 8-10 порций

0,7-1 кг голов и хвостов разных рыб

1 кг двух видов свежей морской (желательно) чищенной рыбы целиком

1,2 л воды

500 г томатного пюре

200 г белого сухого вина

3 крупные луковицы

7 лавровых листиков

10 горошков черного перца

1 ч. л. черного молотого перца

1/4 ч. л. красного острого перца

2 лимона

5 зубчиков чеснока

1. Из голов и хвостов 20 минут варить наваристый бульон с добавлением соли, лаврового листа и горошков черного перца.
2. Процедить бульон через дуршлаг. Нагреть бульон до кипения, добавить рыбу и варить на среднем огне 10 минут без кипения. Вынуть рыбу и вилкой отделить мякоть, осторожно выбрать косточки. Кусочки рыбы могут быть произвольной формы и размера, кожа тоже идет в ход.
3. Отдельно в большую кастрюлю налить оливковое масло, порезать лук и пассеровать до золотистости с маслом, прикрыв пергаментной бумагой.
4. Вылить томатное пюре и вино, взбить погружным блендером в пюре.
5. Долить в смесь бульон, выложить кусочки рыбы, добавить по вкусу красный и черный перец, чеснок, соль. Довести до кипения и выключить. Дать настояться минимум 20 минут и подавать с долькой лимона и щепоткой петрушки.

## Суп из зеленого горошка от Кати Пал

### на 6 порций

650 мл овощного бульона (или воды)

50 г сливочного масла

150 г репчатого лука

2 зубчика чеснока

1 зеленый чили перец

500 г зеленого горошка (замороженного)

пучок кинзы

1 ч. л. сахара

сливки для взбивания (33%), или крем-фреш, или не очень кислая сметана для подачи

1. Лук, чеснок и чили порезать мелко и пассеровать с солью и перцем на сливочном масле 3-4 минуты на среднем огне.
2. Добавить горошек и подогретый бульон или воду.
3. Довести до кипения и варить 4-5 минут.
4. Снять с огня, добавить кинзу, сахар и смешать в блендере. Соль и перец по вкусу.
5. Яркий изумрудный цвет супа со временем может потеряться – так что подавать суп надо сразу вместе с ложкой взбитых сливок и листочками кинзы.



---

## Крем-суп из спаржи

Можно приготовить как из белой, так и из зеленой. Зеленую спаржу пассеровать не нужно, достаточно 5 минут поварить.

И обязательно хорошо солите бульон, чтобы сохранить цвет и раскрыть вкус.

### на 4 порции

500 г белой спаржи

50 г сливочного масла

2 желтка

1 лук-шалот

600 мл куриного или овощного бульона

70 мл крем-фреш

1 ст. л. хереса

2 ст. л. рубленой петрушки

соль, перец

1. Спаржу очистить при помощи овощечистки, отрезать жесткие кончики, выбросить. Отрезать верхушки, отложить их. Оставшиеся стебли нарезать ломтиками толщиной 1 см. Шалот порубить.
2. Растопить масло в сотейнике, пассеровать шалот до мягкости и прозрачности, добавить порубленные стебли и потушить с шалотом еще пять минут на маленьком огне.
3. Влить бульон, посолить и варить, пока спаржа не станет совсем нежной, взбить все при помощи блендера.
4. Снова нагреть суп, добавить кончики спаржи, варить на маленьком огне еще 5 минут.
5. Смешать желтки с крем-фреш и хересом в маленькой миске. Снять кастрюлю с огня и влить постепенно смесь в суп, все время помешивая венчиком, прогреть, продолжая аккуратно помешивать, не задевая кончики спаржи, пока яйцо не загустит суп.
6. Подавать, украсив петрушкой.





## Зимний суп из корнеплодов

В субботу я снова проводила экскурсию по любимому рынку Берлина для чудесной группы из Москвы. Мы общались, ели, гуляли по рынку и покупали разное-вкусное. Я нашла лавку фермера, где продавалось много корнеплодов и зелени типа кейла. Все было такое настоящее, живое, яркое, разноцветное, что мне очень захотелось купить всего понемногу и сварить суп. У греков нашлась белая фасоль, которую я замочила на ночь. Сегодня родился суп. Идеальный во всех смыслах суп: сезонный, недорогой в исполнении, постный и простой. Если у вас нет всех ингредиентов — не беда. Тут главное — идея. Эдакий зимний минестроне из корнеплодов. Он получится нежнее на сливочном масле, но если вы поститесь, замените его оливковым.

### на 3 литра

1 корень петрушки  
1 пастернак  
100 г корня сельдерея  
2 стебля сельдерея  
1 стебель порея  
2 моркови  
1 луковица  
2 зубчика чеснока  
1/2 клубня фенхеля  
горсть сухих белых грибов (по желанию)  
250 г фасоли, замочить на ночь  
200 г различной листовой зелени типа кейла  
оливковое или сливочное масло  
соль, перец

1. Фасоль сварить до готовности.
2. Все корнеплоды очистить, снять грубые ребра со стеблей сельдерея при помощи овощечистки. Нарезать кубиком все корнеплоды и овощи.
3. Зелень порубить.
4. Разогреть в кастрюле масло, всыпать все овощи, посолить и томить на маленьком огне, помешивая, минут двадцать.
5. Влить 2 литра воды. Добавить грибы, посолить, довести почти до кипения, снизить огонь и варить 20 минут.
6. Всыпать фасоль и влить часть жидкости от варки (примерно 300 мл).
7. Всыпать зелень, выключить огонь и дать постоять 10 минут перед подачей.



## Солянка

### на 6 порций

1 кг супового мяса на кости (например, грудинка)  
500 г ароматных овощей для бульона (морковь, луковица, корень сельдерея и т.п.)  
3 луковицы  
1 красный перец  
1 банка консервированных помидоров (400 г)  
6 соленых огурцов  
6 ломтиков бекона  
2 лавровых листа  
1 лимон  
2 ст. л. топленого масла  
1 пучок петрушки  
1 пучок укропа  
горсть каперсов для подачи  
соль, перец

1. Залить мясо водой, добавить корнеплоды и лавровый лист и варить на маленьком огне без крышки, не давая бульону кипеть, 3-4 часа, до готовности мяса.
2. Лук нарезать тонкими перьями, перец порубить кубиком, бекон нарезать тонкими ломтиками, соленые огурцы — соломкой.
3. Растопить в сотейнике масло, добавить лук, посолить и томить его на среднем огне 15 минут.
4. Добавить перец и готовить еще 15 минут. Влить помидоры и тушить, пока не уйдет лишняя влага. Добавить бекон, перемешать и готовить еще 5 минут.
5. Из готового бульона извлечь и выбросить овощи, если нужно, бульон процедить. Добавить тушеные овощи в бульон и варить все вместе на медленном огне 15 минут.
6. Всыпать в суп огурцы, выключить.
7. Подавать, посыпав рубленой зеленью, украсив ломтиками лимона и каперсами.



## Литовский холодник

*Оказалось, что найти аутентичный рецепт литовского холодника не проще, чем иголку в стоге сена. Все как с борщом украинским: сколько людей, столько рецептов. Поэтому, учитывая свою нехватку времени, я скомпилировала подходящий мне вариант. Уж не знаю, что скажут настоящие литовцы, но вкусно было очень.*

Итак, я натерла 1 сырую свеклу, 3 огурчика. Свеклу слегка полила хорошим красным уксусом, перемешала и оставила на 10 минут. Порубила три стебля зеленого лука, посолила и помяла руками. Смешала лук, огурцы и свеклу и залила пахтой (Buttermilch). Отправила в холодильник. Когда мы вернулись вечером с озера, я порубила в холодник 2 яйца, укроп и, не удержавшись, натерла немного чеснока. Еще по яйцу выложила сверху, разрезав пополам. Соль, перец, нирвана.



## Суп за полчаса

*За этот суп вы меня будете любить вечной любовью. Вот прямо уверена! Придумался за 5 минут для голодных детей. Готов был уже через тридцать. Слушайте внимательно!*

### на 4 порции

1 маленькая луковица  
2 стебля сельдерея  
1 болгарский перец  
1 морковь  
1 кабачок или цукини  
банка рубленых помидоров в собственном соку (400 г)  
чашика замороженного зеленого горошка  
500 мл воды  
оливковое масло  
1 ст. л. красного винного уксуса  
пармезан, или грана падано, или что есть  
щепотка сахара  
соль, перец

1. Лук, морковь, сельдерей и перец нарезать кубиками и пассеровать на оливковом масле 10 мин.
2. Влить помидоры, добавить щепотку сахара, соль, уксус. Тушить 5 минут.
3. Влить воду, готовить еще 5 минут, чтобы еле булькало.
4. Добавить цукини (тоже кубиком).
5. Через 5 минут всыпать горошек и выключить.
6. Подавать с сухарями, тертым сыром, и полив оливковым маслом.

Можно еще добавить белую фасоль из банки.  
Но главный секрет — не переварить овощи!

Сухари я приготовила так: полив нарезанный кубиками хлеб маслом, запекла его в духовке до хруста при 200 градусах.





## Томатный суп с «крутонами» из нута

Меня спросили, есть ли у меня рецепт томатного супа. У меня он есть. Лучший! Никогда не была любителем томатного супа, пока не попробовала этот. Весь секрет в медленной карамелизации помидоров. Излишняя кислотность уходит, вкус становится глубже. Кстати, можно превратить суп в соус, добавив поменьше воды. Вообще с водой аккуратно: не долить лучше, чем перелить. Всегда можно перелить суп обратно в сотейник и довести до нужной консистенции. Конечно же, воду можно заменить овощным бульоном.

### на 4 порции

1 кг помидоров  
1 луковица  
головка чеснока  
веточка свежего розмарина и несколько веточек тимьяна  
2 ст. л. томатной пасты  
1 ч. л. сахара  
соль, перец

### для крутонов

1/2 стакана сухого нута или 1 банка покупного готового,  
тщательно промытого и высушенного  
1 ст. л. оливкового масла  
веточка свежего розмарина  
щепотка соли

1. Духовку разогреть до 170 градусов.
2. Помидоры разрезать на 2 или 4 части (кусочки должны быть небольшими, чтобы быстрее проявились в духовке) и выложить на противень на расстоянии пары сантиметров друг от друга. КОЖУ СНИМАТЬ НЕ НУЖНО.
3. Туда же выложить луковицу, очищенную и разрезанную примерно на четвертинки, и головку чеснока, разрезанную вдоль на 2 половинки.
4. Посыпать сахаром, розмарином и тимьяном, солью и перцем, полить оливковым маслом.
5. Запекать в духовке час-полтора или пока помидоры не уменьшатся в размере примерно на треть и не приобретут яркий насыщенный цвет.
6. В глубоком сотейнике разогреть столовую ложку оливкового масла, добавить 2 столовых ложки томатной пасты, помешивая, разогреть на медленном огне буквально пару минут.
7. Чеснок извлечь из кожуры, добавить в сотейник вместе с помидорами и луком и тушить на среднем огне, регулярно помешивая, 2-3 минуты. Залить водой, примерно на 2 см выше помидоров, довести почти до кипения и сразу выключить.
8. Снять с огня и взбить блендером до однородной консистенции. Приправить солью и перцем.

### Крутоны

1. Нут сварить, слить воду и остудить на противне, чтобы он немного подсох.
2. Масло хорошо разогреть в сковороде, добавить листья розмарина, нут и обжарить, помешивая, до красивого золотистого цвета



# Горячие блюда из мяса





## Про мясные рагу

Что мы делаем, когда готовим мясное рагу? Мы тушим мясо, часто с овощами и другими добавками.

Тушение – мой любимый способ приготовления. Потому что с ним сложнее всего ошибиться. Тем не менее, нужно выучить все тонкости приготовления хорошего рагу.

Тушение идеально подходит для мяса. Чем этот метод особенно прекрасен: можно приготовить настоящий деликатес из очень недорогих частей туши.

А все вот почему!

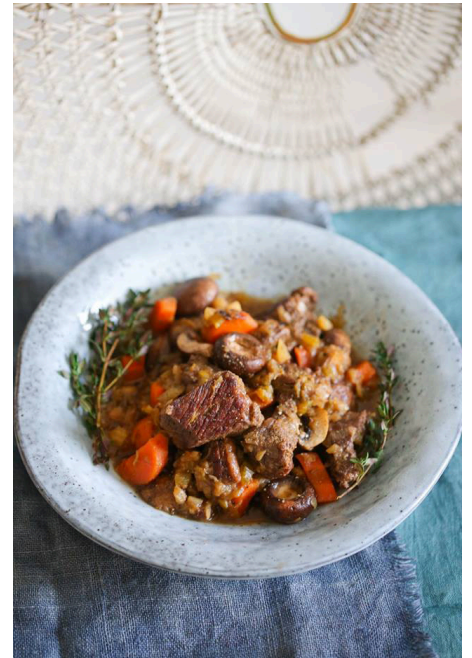
Если бы из коровы можно было бы получить только вырезку, а из баранины лишь корейку, было бы неинтересно жить. Конечно, лучшие и нежные куски мяса мы используем для жарки или запекания. Нет смысла долго томить такое мясо.

Медленное же приготовления мяса, или тушение, – это искусство превращения более жестких и вроде как посредственных частей туши в нежное, ароматное и вкусное блюдо. Но посредственность эта только кажущаяся. Не стоит недооценивать бараньи голяшки и шею, говяжий язык, бычий хвост или свиную брюшину. Помимо того, что из них можно приготовить очень вкусный обед или ужин, на них можно здорово сэкономить. Чаще всего отрубы мяса, пригодные для медленного приготовления, достаточно дешевые. Но даже если вы купаетесь в деньгах, стоит научиться готовить мясо всеми возможными способами и использовать все части туши. Как минимум, это правильно по отношению к животному, которое забили ради вашего обеда. Раньше люди ели дорогие части туши по особым случаям, поэтому умели обращаться с более дешевыми частями, а также с субпродуктами. Сегодня это умение во многом утрачено. По большей части, виной тому индустриализация мясного производства. Премиальные части стали более доступными, хоть и гораздо менее качественными, а непремииальные используются в производстве (фарш, сосиски и т. п.)

Почему же мясо, предназначенное для томления, изначально более жесткое? Животное поворачивает, опускает и поднимает голову при помощи шеи, передвигается при помощи ног, отбивается от мух хвостом. Эти мышцы постоянно в напряжении, в них больше всего сухожилий и они более жесткие, так как они наиболее подвижны, а соответственно, они содержат больше соединительной ткани и коллагена.

Медленное приготовление такого мяса приводит к тому, что коллаген в соединительной ткани и сухожилиях постепенно превращается в нежный желатин. Кроме того, медленное приготовление постепенно расслабляет связи между соединительными волокнами, делая мясо нежным и мягким. Чем медленнее происходит этот процесс, тем лучше. Приготовление на высоких температурах приводит к тому, что мясо теряет свою сочность.

При этом готовить медленно не означает тратить на это много времени. У вас займет около получаса приготовить все





*ингредиенты и произвести подготовительные действия. Дальше ваша задача — дать случиться волшебству в кастрюле. Пусть там происходит чудо, пока вы занимаетесь своими делами или отдыхаете. Ведь сам термин «тушение» обозначает варку небольших кусков мяса в жидкости на очень медленном огне, часто с предварительной обжаркой. У тушеного мяса есть все, о чем можно мечтать: сочность, карамельная корочка и вкусный соус! Вы даже можете быть на работе, пока готовится рагу. Современные технологии подарили нам медленноварку с таймером. Медленноварка – керамическая кастрюля, которая подключается к сети и поддерживает различные низкотемпературные режимы. При низкой температуре мясо может томиться в течение долгого времени.*

*Хорошее мясное рагу – это всегда нарядно, аппетитно и полезно, при этом, в большинстве случаев, совсем недорого! Их можно готовить очень часто, ведь вариантов мясных рагу превеликое множество, и они не успеют вам надоесть за всю жизнь!*

*Научившись хорошо готовить мясные рагу, вы гарантированно выходите на новый уровень кулинарного мастерства, поскольку сразу осваиваете массу технологий из разных областей кулинарных знаний!*

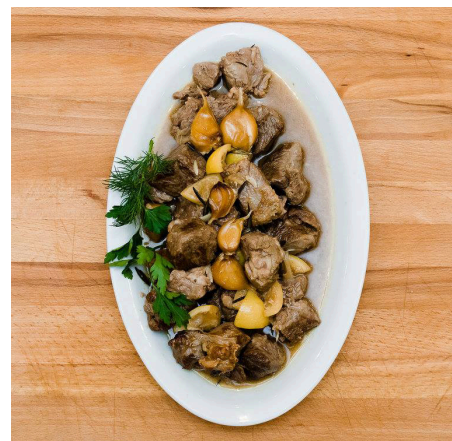
---

## Баранина с чесноком и лимоном

на 6 порций

1 кг бараньей мякоти (с ноги или лопатки)  
2 головки чеснока  
200 мл белого сухого вина  
150 мл оливкового масла  
1 лимон  
3 веточки розмарина

1. Мясо нарезать кубиками 3 на 3 см.
2. Чеснок разделить на зубчики, не очищая их от кожуры.
3. Лимон нарезать кубиками.
4. Разогреть оливковое масло в кастрюле для тушения, обжарить мясо в несколько заходов до золотистого цвета.
5. Вернуть все мясо в кастрюлю, влить вино и дать ему выпариться на 1/3. Добавить чеснок, розмарин, лимон. Накрыть крышкой и тушить примерно 40-60 минут на самом маленьком огне, до готовности мяса. Когда жидкости станет достаточно, крышку лучше снять.



## Романтический рецепт гуляша

*Ранним утром в био-магазине мой взгляд упал на упаковку мяса для гуляша от «счастливой коровы». На улице было очень холодно, поэтому слово «гуляш» отозвалось в моем сердце. Если корова была счастливой, то и мы с мужем вечером должны быть сыты и счастливы. Я представила себе густой, ароматный, ярко-красный гуляш. В пять часов вечера под проливным дождем я особенно рьяно тянула младшего сына за руку в сторону дома. Скорей! В тепло, к свечам, к ароматам на кухне, к гуляшу!*

Готовить решила по-взрослому – с острым чили. Я порубила лук полукольцами, чеснок и чили помельче, нарезала ломтиками морковь, и хорошо все это обжарила на топленом масле. Карамелизация и реакция Майяра будут лейтмотивом этого рецепта. Когда аромат жареного лука и чеснока стали сводить с ума, я всыпала в сковородку только что раздавленные в гранитной ступке тмин, кориандр и разные виды перцев. Прогрела с минуту и в чугунок. В ту же сковороду щедро доложила топленого масла и хорошо обжарила мясо. Запахло жареным стейком, и я приоткрыла окно на кухне, чтобы не сойти с ума от счастья. Мясо к овощам. На ту же сковородку всыпала нарезанный болгарский перец, обжарила почти до подпалин. К мясу его. Небрежным движением руки вылила в чугунок банку итальянских помидоров. Согласно надписи на банке, они растут у подножия Везувия. Этот факт добавил страстей моему гуляшу. Щедрая чайная ложка сладкой копченой паприки полетела багряной пылью вслед за помидорами. Крупная белая соль щедрой щепотью. С особым чувством подавила лопаткой помидоры и накрыла поскорее кастрюлю крышкой, оставив щелочку для выхода лишней жидкости. Попробовав обжаренное мясо, я оценила, что готовится ему примерно час, и сбежала из кухни отвлечься. Огонь маленький, все под контролем. Стоило зажечь в гостинной свечи, как я вспомнила про картошку. В холодильнике нашлись 5 маленьких картофелин. Быстро очистила их, мелко нарезала и, стараясь не смотреть в кастрюлю, добавила картошку в гуляш. Через час мы с жадностью поедали гуляш, вкуснее которого мы не ели никогда. Или, может, нам показалось? Неважно. Поварское искусство – это умение не только выдавать стабильно хороший результат, но и превосходить себя каждый раз.



---

## Практические заметки к рецепту гуляша

Хочу обсудить с вами несколько важных технологических моментов моего рецепта.

### 1. Отсутствие муки

Если вы поищете в интернете рецепт гуляша, 9,5 из 10 рецептов будут включать муку.

Зачем? В муке содержится крахмал, она работает как загуститель. В классической французской кухне мука часто используется как загуститель различных соусов. Для нейтрализации мучнистого привкуса были придуманы ру (обжаренная в сливочном масле мука) и бёр-манье (мука, смешанная в равных пропорциях со сливочным маслом).

Я стараюсь не использовать муку, потому что белая мука не является самым полезным продуктом и потому что я не люблю соусы, заваренные на муке. Сложно устоять перед свежей, ароматной чиабаттой, но зачем мука в соусе, когда густоты и концентрации вкуса можно добиться иными способами?

Кулинария – не константа, она меняется и развивается со временем. Я не помню, чтобы хоть в одном из хороших современных ресторанов, где я была в последнее время, мне подали бы соус с мукой. Зато в общепите такие соусы встречаются часто. Почему? Экономия продуктов и времени. Добавив муку, можно приготовить соуса больше и за более короткое время, используя меньше дорогих ингредиентов.

В моем рецепте соусом выступает уваренный с помидорами, другими овощами и специями мясной сок. Конечно же, вкус у такого соуса будет богаче и лучше, чем если бы я разбавила помидоры водой и загустила мукой. Но это занимает время, и если бы я хотела накормить больше едоков, мне бы понадобилось больше овощей и помидоров.

Что не отменяет муку как способ исправить ошибку. Если уж соус получился слишком жидким, а времени уваривать нет, ру вам в помощь!

## 2. Я тушила картошку в томатном соусе.

Когда-то я прочла у одного маститого кулинара, что так делать нельзя, потому что картошка останется сырой. Я ему поверила раз и навсегда и боялась это правило нарушить. И это я! Я, которая подвергла сомнению многие правила. Но вот тут почему-то я решила просто взять и положить картошку в томатный соус.

И знаете что? Картошка не просто сварилась, она была супермягкой. Я почитала, что пишут на эту тему. Оказалось, что да, из-за кислотности помидоров картошка варится с ними дольше, но тем не менее варится. Просто нужно закладывать больше времени. Не 20 минут, а 45-50. Учитывая, что гуляш тушился час, этого времени вполне хватило. Если вы не хотите рисковать или готовите продукт, которому час слишком много, отварите предварительно картошку до полуготовности.



## Кролик с гарниром из овощей

*Почему-то всегда, когда мне нужно готовить кролика, я вспоминаю, что опять не выбрала заранее рецепт. Начинаю листать рецепты и понимаю, что для одного нет вина, для другого — лимонов, а для третьего еще чего-нибудь. По традиции и сегодня вышло так. А за окном воскресенье, время принудительного отдыха в Германии. Пришлось снова импровизировать. В холодильнике нашлись два полуобритых микролейном апельсина от вчерашней утки в них же, дижонская медовая горчица и оливки каламата. А еще пара морковок, стебли сельдерея и лук-шалот. На полке бутылка хереса, а на сердце — тепло.*

Взяла я в руки синий сотейник «Ле Крузе», цвет этот они романтично называют «Марсель». Не удивлюсь, что небо в Марселе окажется именно такого цвета. Оранжевая морковка будет очень ему к лицу, как солнце на бездонном голубом небе. А к тому же апельсины. И микролейн оранжевый, ну надо же! Нежно снимаю остатки цедры, обязательно вдыхаю аромат. Обязательно нужно каждый раз вдыхать аромат, обращать внимание на всякие мелочи. В этом и есть вся радость готовки. В ароматах, в красоте продуктов, в плавном движении острого ножа по доске, в легком шипении топленого масла в хорошем сотейнике, в его аромате, в предвкушении, в творчестве, в маленьком чуде, которое возможно творить каждый день.

Шалот нужно непременно нарезать крупно, чтобы он сохранил себя в этом соусе и потом, как мармелад, таял во рту. Морковь тоже нарежу довольно крупно, пускай в готовом соусе она напомнит нам очень нежный цукат. И вот топленое масло, шалот, морковь, сельдерея. В отдельной сковороде скворчат и золотятся кроличьи ноги. Настает момент, когда все нужно соединить, я чувствую его, вот просто чувствую, что пора.

Херес льется золотистой струйкой, шипит и испаряется, я снова вдыхаю, и на сердце уже не просто тепло, уже в принципе можно больше ничего не делать...

Но, поборов негу, я выдавливаю щедро из баночки сладкой горчицы, ей в цвет сыпется охряной молотый кориандр, немного карри, с хрустом ломается палочка корицы, осталось припорошить цедрой, и дело с концом. Ах нет, не хватает еще чего-то очень важного, влаги, которая не даст кролику иссохнуть. Апельсиновый сок нежно льется поверх, пальцы впиваются в мякоть, запах, счастье. Перед подачей важно не забыть добавить оливки и потомить все вместе под крышкой, убрав небесную кастрюлю с огня.

*На столе горит 6 свечей, а домашняя квашеная капуста оказалась как нельзя кстати. Казалось бы, просто капуста и соль, но своя всегда хрустит сильнее и радует больше. Не забыть бы этот вечер.*

## Кролик конфи

Вот вам ответ на вечный вопрос, что делать с кроликом. Я позавчера отхватила целого всего за 10 евро. Сил не было, а срок у него подходил. Поэтому я его хорошо посолила, оставила на 20 минут. Полила щедро оливковым маслом (экстра вирджин) и положила по несколько веточек тимьяна и розмарина. Накрыла и отправила мариноваться на ночь. К вечеру я так же лениво разогрела духовку до 120 градусов. Кролика переложила в чугунную кастрюлю. Влила 150 мл белого сухого и еще щедро масла (всего мл 300 вышло) и покидала дольки чеснока прямо в кожуре. Все! В духовку на 1,5-2 часа. Мне кажется, это конфи. Но нужно проверить технологию. Божественно.



## Свинные ребра в липкой глазури

на 4-6 порций

1 кг свиных ребер

для маринада

80 мл соевого соуса

80 мл виски

3 ст. л. меда

1 ст. л. натертого имбиря

1 ч. л. кунжутного масла

1/4 ч. л. молотой корицы

1/8 ч. л. молотого мускатного ореха

для глазури

3 ст. л. меда

1 ст. л. коричневого сахара

1 ст. л. горячей воды

сок 1 лайма

2 ст. л. рыбного соуса

2 ст. л. соевого соуса

1 ч. л. хлопьев перца чили

пучок порубленной кинзы

1. Смешать все ингредиенты для маринада, выложить ребра в контейнер (желательно в 1 слой) и залить маринадом. Поставить в холодильник на ночь.
2. Разогреть духовку до 160 градусов, печь ребра 1,5 часа до готовности, отряхнув их от маринада.
3. Смешать горячую воду с сахаром, чтобы он растворился, добавить все остальные ингредиенты для глазури.
4. Когда ребра готовы, повысить температуру духовки до 220 градусов или включить режим «гриль», покрыть ребра половиной глазури и готовить 10-15 минут, пока они не станут румяными.
5. Подавать с оставшейся глазурью.



## Стир-фрай из скерт-стейка

А вы знали, что из так называемых альтернативных стейков получаются отличные стир-фрай? Например, я сегодня готовила стир-фрай из скёрт-стейка. Отлично подходят фланк- и рамп-стейки. На худой конец возьмите вырезку. Фишка этого рецепта в соде и кукурузном крахмале. Сода слегка смягчает мясо и усиливает реакцию Майяра, крахмал делает текстуру очень приятной и загущает соус. Овощи можно использовать любые, главное идея! Так как у меня нет вока и газа, то я готовлю отдельно мясо, отдельно овощи, чтобы ничего не тушилось.

Про масло. Конечно, все нормальные люди жарят воки на масле для жарки. Но я – не такая))) Я жарю на смеси топленого и оливкового или на кокосовом. А вы решайте сами.

### на 2 порции

500 г стейка

### для маринада

1/2 ч. л. соли

1/2 ч. л. сахара

1 ч. л. соевого соуса (или соевой корейской пасты)

2 ч. л. шаосинского вина (я заменяю хересом)

1 ч. л. кунжутного масла

1/8 ч. л. соды (не больше!!!)

1 чайная ложка (без горки) кукурузного крахмала

### остальное

зубчик чеснока

ломтик имбиря

стручок лемонграсса

1 красная луковица

хорошая горсть зеленого горошка в стручках, грибов шиитаке или

бобов эдамаме, мини-кукурузы

(можно использовать брокколи, цукини, шампиньоны, болгарский перец и т. д.)

устричный соус по вкусу

острая корейская паста по вкусу (если есть) или заменить перцем чили

масло для жарки

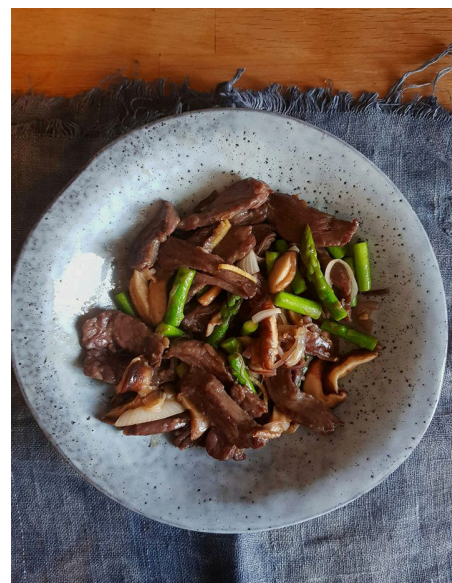
1. Стейк нарезать тонкими ломтиками поперек волокон. Все ингредиенты для маринада смешать с мясом и оставить на 20 минут.
2. Порубить чеснок, имбирь и лемонграсс и чили (если нет острой пасты).
3. Хорошо разогреть масло в большой тяжелой сковороде и обжарить все ароматные штуки.
4. Если нужно, добавить еще масло, всыпать мясо и хорошо обжарить, помешивая, в течение 2 минут. Пересыпать в миску.
5. Обжарить лук. В миску.
6. Быстро (2 минуты) обжарить овощи. Вернуть мясо в сковородку.
7. Добавить острую пасту, устричный соус, перемешать, через 2 минуты выключить.
8. Посыпать кинзой и подавать.





## Стир-фрай со спаржей

Вы когда-нибудь пробовали скёрт-стейк? А готовили? Не многие с ним знакомы, но между тем это гениальный отруб. С очень ярким «мясным» вкусом, необычной, характерной текстурой и приятной ценой. Скёрт-стейк хорошо подходит для маринования за счет своей структуры – он плоский, с как бы разрозненными рваными волокнами. За счет этого маринад проникает лучше. А еще этот отличный отруб для стир-фраев. Поэтому сегодня, увидев в «Галери Лафайет» скёрт-стейк, да еще от бычка породы шероле по смешной цене 18 евро за кг, я тут же отхватила кусок на 350 грамм. У меня получился такой фантастический (типа) стир-фрай, что я не могу не поделиться. Я взяла за основу рецепт маринада от Serious Eats. В маринаде три секретных ингредиента. Крахмал помогает мясу оставаться мягким и загущает соус, сахар усилит карамелизацию, сода повышает pH маринада, делает мясо мягче и тоже способствует карамелизации. Но с содой важно не переборщить. Овощи можно заменить на другие, например, на шампиньоны и цукини.



### на 2 порции

350 г скёрт-стейка (можно заменить на фланк-стейк или на рамп)  
150 г шиитаке  
150 г зеленой спаржи  
1 красная луковица  
3 зубчика чеснока  
3 стрелки зеленого лука  
2 см корня имбиря  
50 мл бульона или воды  
оливковое масло

### для маринада

1/3 ч. л. соли  
1/8 ч. л. соды  
1/2 ч. л. сахара  
1/2 ч. л. крахмала  
2 ч. л. соевого соуса  
2 ч. л. кунжутного масла  
2 ч. л. хереса (или шаосинского вина)

1. Смешать все ингредиенты для маринада.
2. Мясо нарезать полосками под углом 45 градусов и опустить в маринад, хорошо перемешав руками. Оставить на 40 минут при комнатной температуре.
3. Лук нарезать полукольцами, чеснок и имбирь мелко порубить.
4. Крупно нарезать грибы и спаржу, порубить зеленый лук.
5. Разогреть в большой сковороде масло. Выложить в один слой мясо (постараться оставить маринад в миске), обжарить минуту с 1 стороны, перевернуть и обжарить 30 секунд с другой. Переложить обратно в миску.
6. Добавить в сковородку немного масла и обжарить вместе все овощи. Минуты три. Вернуть мясо вместе с соком и влить бульон. Готовить еще максимум 2 минуты. За счет крахмала соус слегка загустеет.

## Тефтели с рисом в яичном соусе

на 6-8 порций

1 кг фарша из кролика  
150 г круглозерного риса  
1 яйцо  
150 мл молока  
1 красная луковица  
маленький пучок укропа  
маленький пучок петрушки  
1/2 ч. л. сушеного орегано  
4 ст. л. оливкового масла  
соль, перец

**для соуса**

1 яйцо  
1/2 лимона  
маленький пучок укропа

1. Лук, укроп и петрушку для фарша мелко порубить.
2. Смешать в миске фарш с молоком, яйцом, рисом, луком, травами, приправить солью и перцем по вкусу, хорошо вымесить фарш руками.
3. Сформировать тефтели размером чуть больше грецкого ореха и обжарить их в большом сотейнике на оливковом масле в несколько заходов со всех сторон до золотистого цвета.
4. Когда все тефтели обжарены, поместить их все в сотейник, залить 1,25 литра горячей воды, накрыть сотейник крышкой и тушить на медленном огне 1 час.
5. С половины лимона снять цедру, выдавить сок, укроп порубить.
6. Разбить в миске яйцо, влить лимонный сок, всыпать цедру, взбить венчиком.
7. Добавить половник немного остывшего бульона, в котором сварились тефтели, быстро взбить венчиком, добавить еще один половник бульона, укроп, хорошо перемешать.
8. Влить соус в кастрюлю с тефтелями, и хорошенько покрутить кастрюлю в разные стороны, чтобы соус перемешался с остальным бульоном и не успел свернуться. Накрыть крышкой и оставить на 5 минут.



## Кёнигсбергские клопсы

*Вы думаете, что немецкая кухня ограничивается рулькой и сосисками? Это далеко не так. Вот вам отличный пример. Я не раз пробовала их в ресторане, домашние гораздо вкуснее, а готовить их несложно. Все дело в качестве продуктов.*

### на 6 порций

1-2 луковицы (100 г)  
2 ст. л. топленого масла  
120 мл молока  
1 белая булочка  
600 г телятины для фарша (или смеси говядины и свинины)  
1 яйцо  
1-2 ч. л. острой горчицы  
пучок петрушки  
2 филе анчоуса (или хамсы)

### для соуса

1 лавровый лист  
1/2 лимона  
50 г масла  
50 г муки  
3/4 литра холодного мясного или овощного бульона  
150 мл сливок для взбивания  
небольшая баночка каперсов  
кайенский перец  
соль, перец

1. Лук порубить, обжарить на оливковом масле, влить молоко, вскипятить и снять с огня.
2. С булочки снять корочку, мелко нарезать мякоть и добавить к луку с молоком, хорошо размять смесь вилкой.
3. Прокрутить мясо через мясорубку вместе с хлебом и луком. Добавить в фарш яйцо, горчицу, 4 порубленных веточки петрушки, порубленное филе анчоуса, соль, цедру лимона и хорошо перемешать руками.
4. Сформировать шарики, опустить их в кипящую воду или бульон и варить их 10 минут с лавровым листом на среднем огне.
5. Растопить масло в сотейнике, вмешать муку, готовить несколько минут, помешивая. Постепенно влить бульон, постоянно помешивая, довести до кипения и ввести сливки. Готовить на маленьком огне 5 минут.
6. Добавить в соус каперсы вместе с их маринадом, 1-2 столовые ложки лимонного сока, соль и кайенский перец.
7. Добавить тефтели в соус, прогреть, посыпать порубленной петрушкой и подавать.

*Я вместо бульона использую воду от тефтелей, которая по сути становится прекрасным бульоном:)*





## Тажин из баранины с сухофруктами, карамелизованными шалотом, фенхелем и фисташками

Моя любовь к кулинарии началась с тажинов. Увидела рецепт у Белоники и пропала. Заказала книгу-первоисточник этого рецепта, потом еще книгу и еще книгу, купила 5 тажинов между делом. Сегодня тажин у меня один, чугунный Le Creuset, но ностальгия периодически накрывает, и тогда я готовлю ЕГО. Уже чаще всего импровизирую, в рецепты не заглядываю. Идея давно мне понятна: сочетание мяса или птицы со сладостью фруктов или сухофруктов. Ароматы специй. Восток. Воображение. Соленые лимоны, если накувасила.

Мы стояли с мужем перед мясным прилавком в КаДеВе.

— Миша, опять стейк я не хочу, — говорила я бедному мужу, который только вернулся из недельной командировки и сильно хотел мяса, — надоело! Давай бараньи голяшки возьмем, смотри, какие красивые!

Он проворчал в ответ, что главное, что не курица, фиг с тобой, давай голяшки.

А моя мысль сразу полетела дальше. Голяшки, значит, тушим, чтобы соединительная ткань превратилась в нежный желатин, и мясо стало нежным-пренежным. Раз тушим, значит в тажине, давно я его не доставала. Раз в тажине, значит нужно бежать за сухофруктами в соседний отдел... И вот муж платит на кассе, дети ноют, пытаюсь утешить его на пятый этаж, где продаются игрушки, а не какие-то дурацкие голяшки, а я хватаю Мотю и бегу к сухофруктам. Мысль разумная, чек-то не маленький, я еще цесарку французскую прихватила. Пусть пока придет в себя.

— Мне, пожалуйста, вот эту курагу. Нет, не красивую светлую, а темную, настоящую, без сульфитов. И чернослив. И горстку золотого кишмиша. О боже, какие красивые фисташки, ну что за цвет! Чистый изумруд. Восемь евро сто грамм? Черт с вами, насытите хоть 50. Будут украшением!

— У вас упало, — неожиданно выдает Мотя по-немецки с чистым арийским акцентом продавцу. Обычно он делает вид, что по-немецки не умеет. Я удивленно смотрю на Мотю, продавец захватывает щипцами курагу, упавшую из чаши на витрину, и протягивает Моте. Мотя сомневается, а я без размышлений хватаю ее и съедаю. Вкусный будет тажин!

В овощном отделе я прихватила шалот, а дома нашелся фенхель. Его верхушки я отрезала на бульон, а тело давно просилось в дело.

Так вот тажин. Я как-то писала о нем подробно, почитать можно [тут](#).

Тажин готовят на медленном огне на плите, за неимением тлеющих углей. Не в духовке.

Я нагреваю в основании тажина топленое масло. Добавляю лук, нарезанный полукольцами. Этот лук превратится в соус. Нежный



карамельный соус. Две палочки корицы, настоящей, такой ароматной, что я с минуту не могу оторвать ее от собственного носа и таки отправить в тажин. Пока лук обжаривается, я толку в ступке специи. Кумин и кориандр. По чайной ложке без верха. Всыпаю в смесь молотый имбирь, пол чайной ложки. Рассеянно смотрю на полки со специями. Ух ты, розовые лепестки. Почему бы и нет, добавляют же розовую воду в тажины. Кстати, у меня есть бутылочка розовой воды из иранского магазина, нужно не забыть в конце плеснуть. Один сухой перчик чили, чтобы сбалансировать сладость. Прогреваю специи с луком, чтобы они раскрыли свой аромат. Кладу голяшки и целую головку чеснока. Как есть. Чтобы потом высасывать сладкую нежную мякоть из оболочки. И 50 мл воды. Слышите??? Пятьдесят. Не заливаем водой, чтобы покрыло, мы с вами не суп варим. Нам нужна жидкость, только чтобы мясо не пригорело вначале. Пусть оно даст собственные соки, а соус будет густым и насыщенным, почти как карамель, в которой растворился лук, смешались ароматы специй и соки мяса. Его будет немного, но он будет совершенен. Соль. Тушим, часа полтора на маааленьком огне. Добавляем сухофрукты. По 6 штук кураги и чернослива и горстку кишмиша. Еще 30 минут. В это время я карамелизую шалот и фенхель в сливочном масле с медом. Мед и масло в равных пропорциях, примерно по столовой ложке, как смесь зашипит, кладу лук с фенхелем, которые я нарезала крупными ломтиками, потому что в этот раз мне так захотелось. И до цвета янтаря, помешивая. А потом их в тажин и снова на 10 минут под куполом. Чуть-чуть розовой воды, коли есть, и фисташки. Готово! Вы кускус приготовили? Нет? И не надо. От него толстеют. Как по мне, так ничего и не нужно. Только сила воли. Мотя с Мишей ушли смотреть марафон, нужно как-то вытерпеть и не начать есть без мужа.

# Горячие блюда из птицы





## Тушеная цесарка

*Цесарка похожа на курицу, но вкус у нее богаче и благороднее. Большие всего я люблю цесарку тушить. Спешу с вами поделиться осенним, согревающим рецептом. Если у вас цесарки нет, возьмите курицу, я закрою глаза;)*

### на 4-6 порций

1 цесарка или курица весом 1,5 кг

100 г изюма

50 мл рома или хереса

1 апельсин

2 луковицы

2 айвы

палочка корицы

2 звездочки бадьяна

10 горошин душистого перца

несколько веточек тимьяна

цукаты из имбиря (50 г) или свежий имбирь (30 г), порубить

топленое масло

соль, перец

1. Изюм залить ромом и оставить на несколько часов, а лучше на ночь.
2. Цесарку разделить на 6-8 частей.
3. Лук нарезать полукольцами, айву дольками.
4. С апельсина снять несколько полосок цедры, выдавить сок.
5. Разогреть в казанке масло, обжарить лук 5-7 минут до золотистого цвета, добавить айву, готовить еще 5 минут.
6. Добавить цесарку, посолить, перемешать, добавить специи, цедру апельсина, сок, изюм вместе с ромом, имбирь, тимьян, перемешать, накрыть крышкой и тушить на маленьком огне 45-60 минут до готовности.

Если вы хотите, чтобы у блюда был более насыщенный цвет и вкус, обжарьте цесарку предварительно до золотистого цвета в отдельной сковородке. При этом время тушения сократится минут на 10.

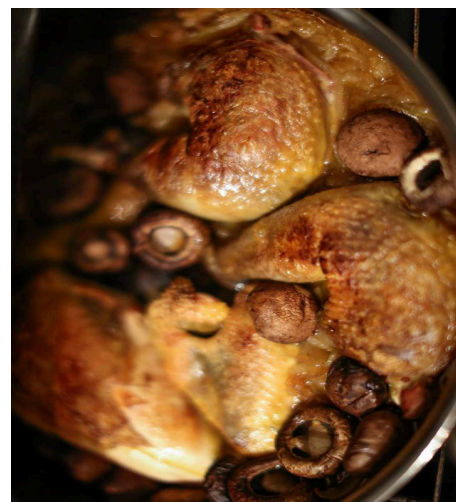
Если соус недостаточно густой, в середине процесса снимите крышку и продолжайте готовить, или, чтобы не переварить цесарку, извлеките ее из кастрюли, а соус уварите, верните птицу в соус, прогрейте на медленном огне. Помните, что и айва, и сама птица дадут соки, поэтому лишней жидкости добавлять не нужно. Нам интересен концентрированный вкус самих продуктов.



## Цесарка на луковой подушке

Расскажу быстро и без прикрас. Берете цесарку или курицу. Мне досталась великолепная французская цесарка. Но курица вполне подойдет. Птицу разделить на 6 частей (ноги, крылья, грудка целиком на кости и спинка). Спинку сразу на бульон с белыми грибами. Целительный.

Четыре крупных луковицы порубить полукольцами. В сотейнике разогреть сливочное масло, добавить лук и готовить 5 минут, до смягчения. К луку добавить 1 ст. л. сахара, 70 мл хереса, или бренди, или белого сухого вина, 3 ст. л. бальзамического или белого винного уксуса, листья тимьяна, если завалялись. И тушим, помешивая, 20 минут до частичной карамелизации. Вливаем 100 мл бульона. Нет бульона — воды. Даем закипеть. Духовку на 180 градусов. Курицу в это время можно обжарить на топленом масле до румяных боков. Курицу кладем на подушку из лука. В духовку все это чудо на 40-50 минут. У меня завалялись грибы, я их тоже сразу отправила печься вместе с цесаркой. Очень вкусно!



## Цыплята с яблоками

Искала что-то простое и беспроегрешное на день рождения сына. Давно заприметила этот рецепт у Белоники в инстаграме. В принципе ничего нового, но с яблоками я никогда цыплят не пекла. Очень вкусно получилось! Собственно весь рецепт на фото. Цыплят смазать оливковым маслом изнутри и снаружи, посолить и поперчить. Внутрь положить ломтики яблок. Вокруг живописно разложить листья сельдерея, шалфея, ветки тимьяна, дольки лимона, зубчики чеснока прямо в коже. Полить еще маслом. Можно влить на дно вино или бульон, я хотела, но забыла, от чего цыплята ничуть не пострадали. Ну и минут 40-60 (смотря сколько у вас цыплят) при 180 градусах.



## Шашлычки из курицы на сковородке

*Ставлю перед детьми еду.*

*«Вау», — говорит старший сын.*

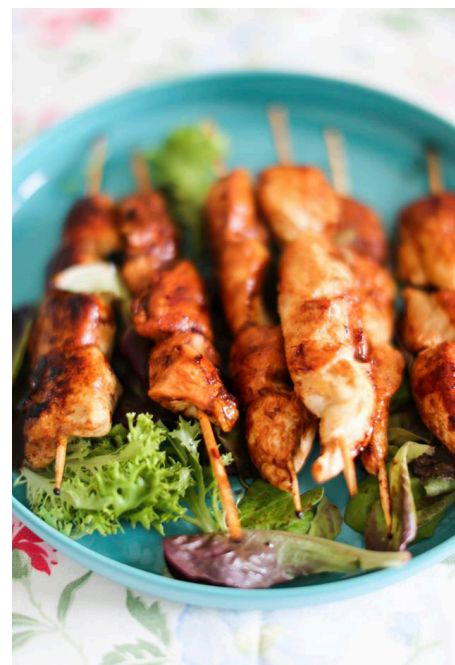
*Младший берет шашлычок из курицы в руку, откусывает и сразу спрашивает, приготовлю ли я завтра такое же.*

*На самом деле, когда мы сегодня днем стояли в очереди за курицей вместе с «Бони М» (как потом оказалось), Матвей попросил меня приготовить из курицы шашлычки, как в азиатских ресторанах. Не вопрос! Слушайте внимательно, и ваши дети будут вас боготворить.*

### на 2-4 порции

2 куриные грудки  
4 ст. л. соевого соуса  
2 ст. л. мирина (если есть)  
2 ст. л. рисового уксуса  
2 ч. л. меда  
1 ч. л. натертого имбиря  
1 ст. л. топленого масла  
деревянные шпажки (6 шт.)

1. Грудки нарезать на продольные полоски, полоски на кубики или что-то вроде кубиков. Старайтесь, чтобы кусочки были одинаковыми, насколько это возможно. Филе внутри грудки лучше сразу отделить и разрезать пополам. Посолить и оставить на 10 минут.
2. Смешать все ингредиенты для маринада.
3. Надеть мясо на шпажки. Можно их смочить, но в сковородке они гореть не будут.
4. Растопить масло в большой сковородке, шпажки должны ровно лечь. Положить шашлычки и жарить, переворачивая, не дольше 3 минут. Помните, пересушенное куриное филе — деньги на ветер!
5. Начать поливать маринадом и переворачивать. Еще секунд сорок максимум. Маринад закипит и начнет карамелизоваться. Сразу выключаем, иначе мед начнет гореть.
6. Посыпаем жареным кунжутом (у меня не было).





## Цыпленок с тархуном и помидорами черри

*Фантастически вкусно. Обнаружила в рамках познания темы уксуса:) Важно, чтобы уксус был хорошим, с глубоким вкусом. И лучше недолить, чем перелить. Пробуйте!*

### на 2 порции

1 цыпленок (500 г)  
2 луковицы, в идеале шалот  
15 помидорок черри  
маленький пучок тархуна  
30 мл хорошего винного уксуса  
1 ст. л. томатной пасты  
100 мл бульона  
щепотка сахара  
топленое масло  
соль, перец  
по желанию петрушка и зеленый лук для подачи



1. Цыпленка разрезать пополам. Обжарить со всех сторон на топленом масле до золотистого цвета. Извлечь из сотейника.
2. Лук нарезать кубиками, помидоры разрезать пополам. Снять листья со стеблей тархуна.
3. В ту же кастрюлю, где жарилась курица, влить уксус, бульон, добавить томатную пасту, сахар, соль, довести смесь до кипения и поварить пару минут.
4. Добавить цыпленка, тархун и черри. Часть листьев тархуна оставить для подачи.
5. Тушить на маленьком огне под крышкой 30 минут, иногда переворачивая цыпленка и помешивая соус.
6. Перед подачей всыпать остальную зелень и заправить свежемолотым перцем.

## Куриная печень в сливочно-горчичном соусе с киноа

Основа моей кулинарной философии: чтобы хорошо готовить, не обязательно тратить много времени и много денег. Даже учитывая, что я купила печень в «Галери Лафайет», а все остальное в био-магазине, стоимость нашего ужина на двоих составила примерно 6 евро. Если заменить киноа на гречку, получится еще дешевле, и гречка очень тут уместна. Это очень вкусно, просто и быстро. Без всяких сложных приспособлений и мультиварок. Я варю киноа в чугуне. Пятнадцать минут и 2 минуты моего живого участия. Зернышко от зернышка. Главное – понимание.

### на 2 порции

300 г куриной печени

1 лук-порей

2 ч. л. зернистой горчицы

1 ст. л. хорошего белого винного уксуса (если нет хорошего, лучше без или заменить несколькими ложками вина)

100 мл жирных сливок (35%)

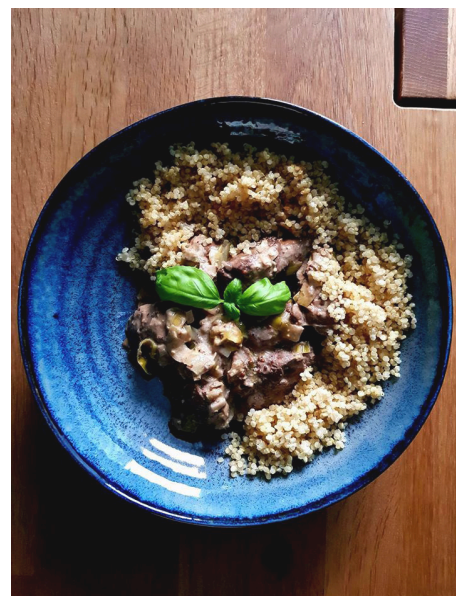
топленое масло

соль, перец

1. Порей нарезать полукольцами. У печени удалить прожилки (которые соединяют 2 половинки печени).
2. В сотейнике нагреть топленое масло, всыпать лук, посолить и пассеровать минут 5-7 до мягкости. Влить уксус и выпарить.
3. Выложить печень в один слой, готовить на одной стороне минуту, перевернуть и снова готовить минуту.
4. Снова посолить, добавить горчицу, влить сливки и перемешать. Готовить еще 3 минуты. Сразу подавать.

### Как варить киноа

Залить водой в чугунной кастрюле соответствующего размера в пропорции 1 к 2. Если вы варите пачку киноа (500 г), кастрюля должна быть примерно на 1,5 литра. Нутрициологи советуют заливать киноа на ночь водой, так она и все крупы и бобовые лучше усваиваются. Но я редко это делаю, забываю. Накрыть крышкой, довести до кипения, резко уменьшить огонь (я ставлю на 1) и оставить на 15 минут. Все.



## Гусиная печень с жареными яблоками

В Германии сейчас (в декабре) сезон гусей. Я вчера купила немного гусиной печени. Не путать с фуа-гра. Обычная гусиная печень, стоит в разы дешевле.

Мы допоздна гуляли по рождественской ярмарке, пришли домой в 11 ночи, очень хотелось есть. Что приготовить, чтобы быстро и вкусно? В корзине с фруктами обнаружили 2 слегка подвявших яблока, и решение было принято. Жареные яблоки — супергарнир к субпродуктам. Я быстро порубила половину красной луковицы, остаток болгарского перца (необязательно), вылила в сотейник столовую ложку куриного жира (обычно использую топленое масло), всыпала все вместе, перемешала и жарила под крышкой на среднем огне минут 10, пока яблоки не стали мягкими и золотистыми. В конце быстро обжарила там же печень. Кстати, гусиную печень можно легко заменить на куриную. А еще такой гарнир украсит свинину, утку, курицу и говядину.

# Блюда из рыбы и морепродуктов





## Рыбные оладьи

Хотите простого и прекрасного? Впрочем, я все равно расскажу. Допустим, вы купили целое филе лосося от жадности. Часть вы съели сырым с рисом, пока рыба очень свежая. Кусочек засолили. И вот у вас осталось граммов четыреста. И у вас осталось пару горсток вареного басмати. Тогда берите 1 луковицу, обжарьте ее, затем туда немного смеси карри, прогрейте специи с луком. Лосось нарежьте кубиком. К нему лук и 1 яйцо, рис. Перемешайте и на ту же сковороду, где жарился лук, выложите ложкой рыбные оладьи. И в духовку (180 градусов) на 5-8 минут или до готовности. Не пересушите!

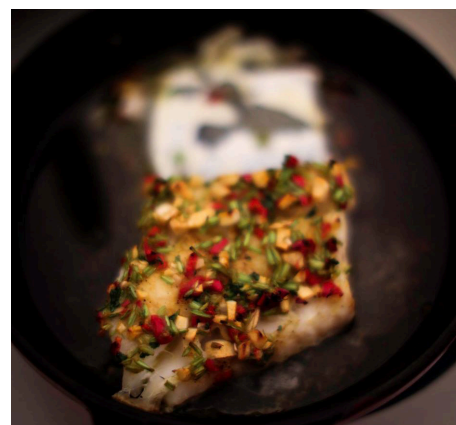
С йогуртом идеально! Можно исполнить с треской.



## Запеченная белая рыба

*Простите, что на фото уже не вся рыба, я сообразила ее щелкнуть, когда поняла, что это очень вкусно и при этом просто, а значит, этим нужно немедленно поделиться. Понятно, что количество рыбы может быть любым, просто измените соответственно количество маринада и время запекания. Здесь нет жестких пропорций.*

400 г трески с кожей (или любой другой белой рыбы)  
4 ст. л. оливкового масла  
стебли кинзы от 1 пучка  
1/2 перца чили  
2 зубчика чеснока  
1/2 ч. л. порошка карри (у меня с манго, но какой есть)  
соль, перец



1. Рыбу посолить и посыпать карри и оставить на 10 минут.
2. Порубить стебли кинзы, чили и чеснок, смешать с маслом. Через 10 минут выложить маринад на рыбу и оставить еще на 10 минут.
3. Разогреть духовку до 200 градусов.
4. Переложить рыбу вместе с маринадом в форму для запекания (у меня чугун Staub), добавив еще немного масла на дно, и запекать 10-12 минут. Не пересушите, этого времени вполне достаточно. Если у вас есть кулинарный термометр, то знайте: рыба полностью готова при внутренней температуре максимум 60 градусов.

### Внимание!

Соль не растворяется в масле, поэтому мы сначала солим и даем рыбе просолиться, а только потом маринуем в ароматном масле. За эти 10 минут масло тоже несколько пропитается ароматами добавок. Соль нужна для того, чтобы рыба равномерно просолилась и была сочнее. Соль — лучший сухой маринад. Но если мясо мы маринуем от часу до двух суток, рыбе достаточно 10-20 минут.

## Рагу из креветок с помидорами

*Держите быстрое и вкусное. Без лишних слов.*

*Креветки можно заменить на кальмары, кальмары на ломтики белой рыбы, белую рыбу на куриную грудку... куриную грудку на креветки.*

### на 1-2 порции

*10 крупных креветок в панцире (но можно и без). Как по мне, в панцире вкуснее*

*1 крупный сочный помидор*

*1 большой зубчик чеснока*

*1 луковица*

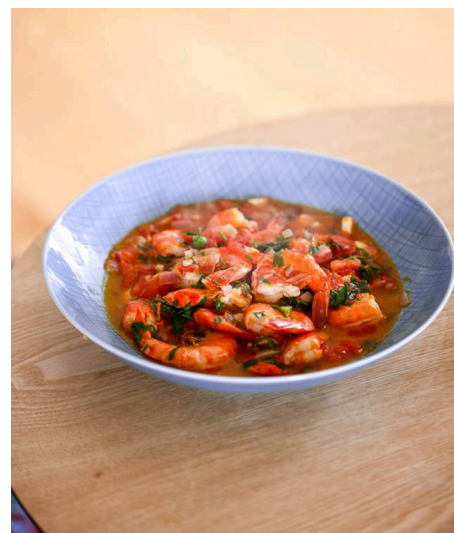
*5 веточек петрушки*

*масло, настоящее на чили и чесноке (привет конспекту о соусах!),*

*или просто перец чили и оливковое масло*

*соль, перец*

1. Чеснок и лук порубить. Помидор нарезать кубиком. Петрушку порубить.
2. Разогреть оливковое масло (пару ложек) в сотейнике.
3. Обжарить лук с чесноком до появления характерного аромата.
4. Всыпать помидоры, добавить масло чили, посолить и томить минут семь, помешивая.
5. Добавить креветки. Три минуты.
6. Петрушку. Одна минута.



## Креветки для поедания в гордом одиночестве

*Хочу поделиться десятиминутным рецептом. Очень люблю так обедать: вкусно, полезно и быстро.*

На 1 порцию я беру 8-10 больших креветок без головы, но в панцире. Почему в панцире? Так они будут сочнее, и вообще я же из Одессы, и нет ничего вкуснее, скажу я вам, чем обсосать панцирь от креветки, чувствуя на языке соль, чеснок и прочие ароматные шутки, и всосать сок с маслом от этих самых непересушенных креветок. Простите, отвлеклась. Хорошо промакиваю их (креветки) бумажными полотенцами. Режу полукольцами красную луковицу, рублю имбирь, чили, нарезаю дольками чеснок, рублю зеленый лук вместе с зелеными стеблями. Если есть лемонграсс, его туда же! На достаточно большую сковородку (чтобы все лежало в один слой) наливаю сантиметр оливкового масла. Экстра вирджин, разумеется. Прогреваю его, кладу креветки и через минуту все, что с любовью нарезала да порубила. Стараюсь распределить все так, чтобы жарились и креветки, и все остальное. Полторы минуты, переворачиваю креветки на другую сторону и остальноедвигаю. Две минуты. Соль хлопьями, еще немного масла. Есть советую в одиночестве, чтобы никто не мешал есть руками, обсасывать панцирь, кусочками хлеба (для успокоения совести цельнозернового) загребать лук, облизывать пальцы и запястья:)





# Горячие вегетарианские блюда





## One pot pasta

*А вы уже готовили one pot pasta? Авторство этого блюда приписывают Марте Стюарт. Не знаю, так ли это, но знаю, что идея гениальная. Блюдо готово буквально за 12 минут. Идея в том, что паста варится в небольшом количестве воды вместе со всеми ингредиентами для соуса. За счет крахмала в пасте и уваривания жидкости вода не только варит пасту, но и превращается вместе с соками от помидоров в густой, ароматный соус.*

Итак, берете большую сковородку (чтобы паста в ней поместилась плашмя). Кладете порцию пасты (примерно 90-180 граммов, в зависимости от того, один едок или два) в середину. Вокруг выкладываете пластинки чеснока (1 зубчик), нарезанный помидор (или горсть черри), лук, оливки, каперсы, листья базилика, солите, добавляете острый перец, если любите. Поливаете оливковым маслом. Пропорций тут особых нет, все видно на фото и видео. Это дело вкуса. Можно добавить оливки, каперсы и вяленые помидоры, а также масло чили и анчоусы. Вливаете воду так, чтобы покрыть пасту и все ингредиенты (300-400 мл). Доводите до кипения, снижаете слегка огонь и варите примерно 9 минут (до готовности пасты), иногда аккуратно помешивая пасту щипцами. Тарелка, свежие листья базилика, пармезан, счастье.



## Паста для ленивых

**СТРАШНАЯ ТАЙНА.** Даже кулинарам бывает лень готовить СВОИМ РОДНЫМ детям. Кровиночкам своим. С этими самыми оленьими глазами на пол-лица и пухлыми ручонками. Все равно. ЛЕНЬ.

Знаете, что они делают в таком случае? Берут банку консервированных помидоров. Конечно, лучше, если они хорошего качества. Скажем, итальянские «Сан-Марцано». Ну или какие есть. Луковицу режут кубиком. В сотейник льют оливковое масло. Бульк-бульк. Лук, соль и до прозрачности минуты три. Затем они выливают банку помидоров к луку и давят помидоры широкой, плоской деревянной лопаткой. На случай, если помидоры целиком. Я вчера купила себе для этих целей шикарную лопатку из оливкового дерева. Щепотка сахара, если помидоры не ахти. И томят на медленном огне минут пятнадцать-двадцать. Пусть уйдет вся лишняя влага и концентрируется вкус. Прелесть в том, что делать ничего не нужно. В это время можно книжку полистать или винишка выпить. Не забыть поставить греться воду для пасты. Как закипит, сварить пасту «аль денте». Пасту лучше взять цельнозерновую, так совесть будет вас меньше мучить. Ну все, готово. Паста, соус, оливковое масло, пармезан, если заваялся. Что делать, если у вас нет детей? Съесть этот вкуснейший соус с омлетом.



## Овощная паэлья

Если бы меня попросили выбрать любимую кулинарную книгу, одной из первых я бы вспомнила книгу Йотома Оттоленги *Plenty*. Я уже не раз признавалась в любви этому повару, но мое постоянство говорит о том, что он и правда гений. Забавно, что именно эта книга стала одной из моих самых любимых, ведь я настоящий мясоед, а книга — вегетарианская. Но почти каждый рецепт в ней мне хочется приготовить. Паэлья, которую я хочу вам предложить, абсолютно веганская, а значит, подходит для поста. Можно спорить о том, паэлья ли это или лишь интерпретация Оттоленги, но блюдо очень вкусное, яркое и красивое!

### на 4 порции

- 1 чашка риса для паэльи, например рис «бомба»
- 1/2 луковицы, мелко порубить
- 1 красный и 1 желтый перец, нарезать полосками
- 1/2 фенхеля, нарезать полосками
- 2 зубчика чеснока
- 3/4 чашки замороженного зеленого горошка\*
- 2 чашки овощного бульона
- 12 сливовидных помидоров, разрезать пополам
- 5 артишоков в масле, масло слить, разрезать на 4 части
- 15 оливок без косточек
- 3 ст. л. оливкового масла
- 2 лавровых листа
- 1/4 ч. л. копченой паприки
- 1/2 ч. л. куркумы
- 1/4 ч. л. кайенского перца
- 6 ст. л. хорошего хереса
- 1 ч. л. шафрановых нитей
- соль
- 2 ст. л. порубленной кинзы
- 4 дольки лимона

\*в оригинальном рецепте конские бобы, но их сложнее купить

1. Нагреть оливковое масло в сковороде для паэльи (или сковороде с низкими бортиками) и на медленном огне 5 минут жарить лук.
2. Добавить перцы и фенхель и готовить еще 6 минут на среднем огне, до мягкости и достижения золотистого цвета. Добавить лавровый лист и специи, мешать две минуты, добавить рис и готовить, помешивая, две минуты, прежде чем влить херес и всыпать шафран.
3. Готовить на высоком огне еще 1 минуту, чтобы херес выпарился, влить горячий бульон и добавить 1/3 ч. л. соли.
4. Уменьшить огонь и готовить 20 минут, или пока почти вся жидкость не впитается в рис. Не накрывать сковородку и не мешать во время приготовления!
5. Горошек залить кипятком, чтобы он разморозился.
6. Снять паэлью с огня. Если нужно, еще посолить, стараясь ее особенно не перемешивать. Сверху выложить помидоры, артишок, горошек, накрыть фольгой и оставить на 10 минут.
7. Снять фольгу, украсить оливками, посыпать петрушкой, подавать с дольками лимона.





# Гарниры





## Глазированная морковь

Весной слово «сезонность» приобретает особенное значение. Потому что весной сезонность соседствует с выбором. Пришла сегодня на рынок, взглянуть одним глазком, купить чуть-чуть спаржи и баранины. Все закончилось... впрочем, как обычно все закончилось. Сначала я увидела роскошную редиску: ярко-малиновую, влажную, она выглядела так, словно вот-вот лопнет от распирающего ее сока. Ну как не купить? Плачу за редиску, а справа на прилавке обнаруживаются маленькие перцы. «Боже, как же хочется фаршированных перцев», — подумала я и выбрала 7 штучек. Смотрю налево, а там молодая морковь с ботвой. Вспоминаю пост Елены Чекаловой о глазированной моркови на днях. Беру и ее. Только пойти я решила немного другим путем. У меня же новое помешательство – уксус. Поэтому я решила, что в моей моркови будет и ее собственная природная сладость, оттененная медом, и приятная кислинка уксуса, и острота табаско, и пряность кориандра. Записывайте.



### на 2-3 порции

пучок молодой морковки

20 г сливочного масла

1 ч. л. меда

2 ст. л. яблочного уксуса с медом или просто хорошего светлого уксуса

20 зерен кориандра

несколько капель табаско

соль, свежемолотый перец

1. Морковь очистить от кожуры, верхушки (3-4 см) оставить.
2. Растопить масло с медом в сотейнике, влить уксус, добавить табаско и зерна кориандра.
3. Выложить морковь, посолить, дать смеси закипеть, уменьшить огонь до минимального, накрыть крышкой и готовить 10 минут, иногда взбалтывая сотейник. Лучше не открывать, чтобы влага не испарялась. Но если интересно подглядывать, лучше добавить еще пару ложек воды.
4. Подавать, заправив свежемолотым перцем.

У Лены на гарнир был стейк, а у меня ничего. Я сижу и макаю морковку в глазурь. И мне хо-ро-шо. Жаль, выпить нельзя.

---

## Картошка, жаренная в гусином жире

Приготовить гуся на Новый Год стоит хотя бы ради жира. Собираете его весь в емкость, а 1 января жарите на нем картошку. Главное, картошку берите среднекрахмалистую, сковородку чугунную, жира побольше. Нарежьте картошку дольками, хорошо разогрейте сковородку с жиром, добавьте картошку и жарьте ее до корочки. Потом убавьте огонь, накройте крышкой и дайте ей пропечься внутри. Снимите крышку, посолите, перемешайте, еще 5 минут, и вы в раю. И не нужно потом говорить, что ваши 2 лишних кг из-за меня. Я просто идеи подаю;)

## Идеальное картофельное пюре

*на 4-6 порций*

*1 кг средней крахмалистой картошки*

*100-200 г сливочного масла*

*100 мл сливок или молока*

*соль, перец*



1. Картофель хорошо помыть, но не чистить.
2. Духовку разогреть до 180 градусов.
3. Каждую картофелину завернуть в фольгу и запекать до готовности в кожуре примерно час. Картошка готова, если она легко протыкается вилкой.
4. Разрезать картошку пополам, положить в картофельный пресс (по очереди) срезом вниз, не снимая кожуру. Выдавить пюре. Убрать кожуру и продолжить с остальной картошкой.
5. Вмешать в горячее пюре масло и подогретые сливки или молоко, приправить солью и перцем.

### Что делает пюре идеальным?

1. Правильная картошка;
2. Сливочное масло;
3. Картофельный пресс или сито;
4. Запекание картофеля в мундирах.

Для пюре нужно выбирать крахмалистые сорта картофеля.

В магазине часто пишут на упаковках, для чего годится тот или иной картофель. На рынке можно спросить у продавца.

Толочь пюре лучше всего при помощи специального пресса – ни одна «толкушка» не даст вам такого результата. Рестораны протирают пюре через сито, но это работа не для слабонервных. Я использую пресс фирмы WMF (на фото). Такой пресс также продается в «Икее», но он мне не очень нравится.

Ни в коем случае нельзя использовать для картофельного пюре блендер – он превратит пюре в клейстер. Для любых других пюре блендер прекрасно подходит.

Не секрет, что тем вкуснее пюре, чем больше в нем масла. Некоторые именитые повара кладут на килограмм картофеля килограмм масла. На такие крайности мы не пойдем, но если у вас хорошее сливочное масло, 100-200 граммов вполне можно себе позволить. Тем более, что толстеем мы не от масла, а от картошки.

И последнее: пюре будет куда ароматнее, если картофель не варить, а запечь в кожуре. Когда картошка варится, часть вкуса уходит в воду. А еще большая часть вкуса картошки в ее коже, поэтому я продавливаю пюре, не снимая кожуру.

## Гарнир из свеклы и яблок

*А хотите рецепт простого и уютного гарнира к свиным отбивным? Или к курице, или к утке. В общем, сами решите, к чему!*

на 2 порции

1 средняя свекла

2 маленьких яблока

1 красная луковица

2 ч. л. соевого соуса

1 ч. л. меда

топленое масло

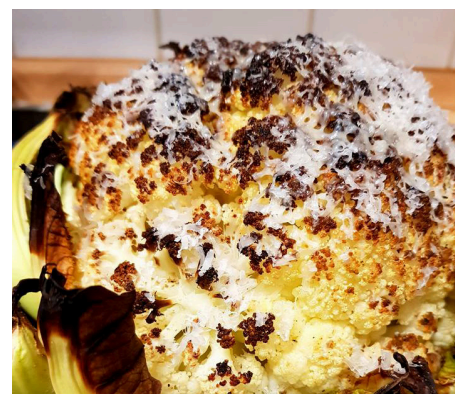
специи: душистый перец, кориандр, молотые имбирь и корица, кумин по щепотке

1. Свеклу и яблоки очистить и нарезать кубиком. Лук крупным кубиком.
2. Разогреть в сотейнике немного масла и добавить свеклу. Посолить, накрыть крышкой и готовить на медленном огне минут десять.
3. Добавить яблоки. Еще 5 минут под крышкой.
4. Всыпать специи, перемешать, если нужно, добавить еще масло.
5. Лук и еще 5 минут без крышки.
6. Влить мед и соевый соус, перемешать, готовить 2 минуты без крышки. Все!



## Запеченная цветная капуста

Записывайте. Берете целую головку цветной капусты. Прямо с листьями. И в кастрюлю тяжелую ее помещаете. На дно несколько сантиметров воды, сверху специи, например, кумин и кориандр, соль и оливковое масло. Щедро так. Духовка на 30 мин при 200 градусах. Если вы не поститесь, то, как только достанете из духовки, натрите сверху сыра вкусного. Пармезан прекрасно подойдет.



## Гарнир из цветной капусты и чеснока

Очень простой, но эффектный гарнир. Берем небольшой кочан цветной капусты и делим на примерно равные соцветия. Головку чеснока разделяем на зубчики, кожуру не очищаем. В форму для запекания их, соль, перец и сверху щедро оливковым маслом. Экстра вирджин, разумеется. Веточки тимьяна. В духовку (200 градусов) на 25-30 мин. Иногда перемешивать. Чеснок должен стать нежным, а капуста — сохранить легкий аль денте. Выдавить чеснок из кожуры и перемешать с капустой.





## Лисички в сливках

*Это рецепт Джейми Оливера. Нашла в его книге лет сто назад. Простой и идеальный. Если я покупаю лисички, в 9 случаях из 10 я готовлю их именно так.*

на 500 г лисичек

200 мл жирных сливок (35%)

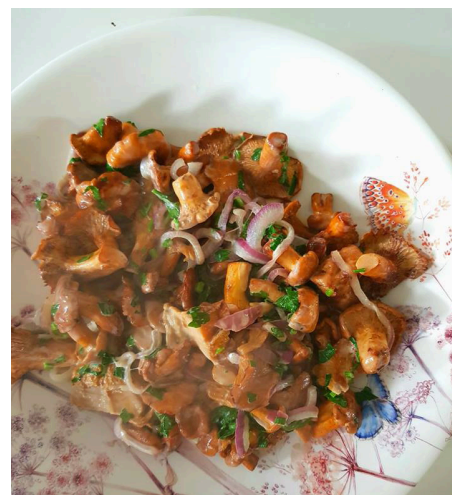
1 красная луковица

сок 1 лимона

топленое масло

маленький пучок петрушки

1. Лисички помыть и почистить, воду хорошо стряхнуть. Выпарить всю влагу на сухой сковороде.
2. Лук нарезать полукольцами.
3. Как только лишняя влага испарится, добавить топленое масло, соль и обжарить минуты три.
4. Добавить лук, еще 2 минуты.
5. В конце влить жирные сливки, дать им загустеть. Влить лимонный сок, всыпать порубленную петрушку. Перемешать и сразу снять с огня.
6. Поперчить и, если нужно, еще посолить.



## Бланшированная брокколи

*Как сварить брокколи так, чтобы она сохранила цвет и правильную текстуру, не стала болотно-зеленой и излишне мягкой?*

*Сразу хочу обратить ваше внимание на то, что брокколи можно есть сырой. Такие овощи лучше готовить как можно меньше, так они сохраняют не только витамины и минеральные вещества, но и вкус. Я часто кладу их сырыми в уже готовый суп, нет ничего более неприятного, чем вид квелой пожелтевшей брокколи в супе.*

*Итак, как правильно быстро бланшировать брокколи (а также зеленый горошек, цукини, спаржу и прочие нежные зеленые овощи).*

Вскипятить воду в кастрюле. Кастрюля должна быть достаточно большой, чтобы овощи свободно в ней плавали. Довольно сильно посолить воду. Хотя и это необязательно. Брокколи разделить на соцветия и опустить в кипящую воду на 1 минуту. Две максимум!!!

Чтобы все было совсем профессионально, сразу слить воду и выложить брокколи в миску со льдом. Это делается для того, чтобы сразу же прекратить приготовление за счет остаточного тепла. Для тех, у кого морозильная камера как у меня — 10 на 10 см, просто обдайте брокколи максимально холодной водой из-под крана. Как минимум, сразу извлеките ее из горячей воды.

Полейте хорошим оливковым маслом, украсьте хлопьями соли, и вот вам прекрасный и полезный гарнир. Кстати, если ваши дети не едят брокколи, я почти уверена, что такую брокколи они есть станут.



# Разное-прекрасное





## Луковый мармелад

на 10 порций

50 г сливочного масла

700 г красного лука

150 г сахара

1 ч. л. соли

1 ч. л. черного перца

250 мл красного вина

100 мл бальзамического уксуса

2 ст. л. черносмородинового ликера cassis

1. Лук порезать полукольцами толщиной около 5 мм.
2. Пассеровать лук на сливочном масле с солью, перцем и сахаром под крышкой около 30 мин. до золотистого цвета и прозрачности.
3. Добавить вино, уксус, кассис, снять крышку и тушить еще 30 минут до загустения.



---

## Домашний песто

*Летом, когда помидоры в сезоне, я готова платить за вкусные любые деньги и есть их, пока мне не начинает казаться, что я скоро сама превращусь в помидор. Вариантов их поедания масса, но вот вам один на заметку.*

С домашним песто.

Как я готовлю песто? Очень просто.

В блендер (тут не важна мощность) кидаю хороший пучок базилика, 30 г кедровых орехов, 30 г пармезана, 1 зубчик чеснока, соль по вкусу (аккуратно, пармезан тоже соленый), добавляю 50 мл масла и взбиваю на режиме пульс, чтобы оставались небольшие кусочки. Мне нравится именно неоднородный песто.



Конечно, можно и при помощи ступки... Но летом не хочется стучать ступкой, хочется сидеть на балконе и есть помидоры с домашним песто.



## Майонез за 30 секунд

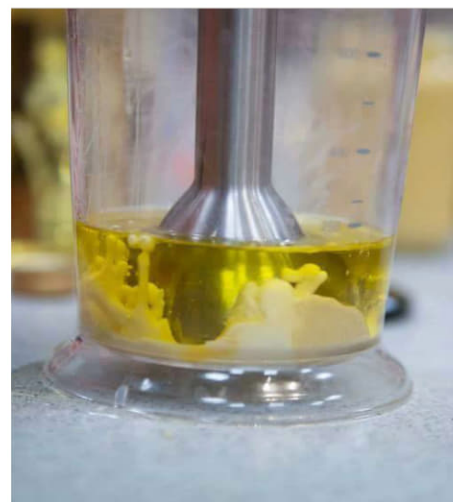
*Ему здорово подпортили репутацию. У многих он ассоциируется с дурным вкусом и пережитком прошлого. Майонезные салаты вышли из моды. Время не то. Хорошие продукты незачем прятать в майонезе. Между тем, майонез — классический французский эмульсионный соус. Гениальная придумка. Нужно признать, что с картошкой он особенно хорош. Поэтому оливье стал известен в Европе как русский салат. Уверена, ваш стол не обойдется без майонезного оливье:)*

### на 1 порцию

1 желток или целое яйцо  
200 мл оливкового масла  
щепотка соли  
20 мл белого винного уксуса или лимонного сока  
1-2 ч.л. дижонской горчицы

В идеале все продукты должны быть комнатной температуры.

1. Отделить желток и аккуратно влить его в стакан для блендера. Или аккуратно влить целое яйцо.
2. Туда же аккуратно добавить горчицу, соль, по стенке влить все масло.
3. Наступить ногой блендера на желток и включить его на полную мощность.
4. Когда эмульсия на дне схватится, начать двигать ногой блендера, чтобы все масло взбилось в майонез.



## Квашенные корнеплоды

*По просьбам трудящихся. Сегодня третий день, как я поставила кваситься корнеплоды. В Берлине очень жарко, они почти готовы и уже очень вкусные. Поэтому «рецепт».*

Я взяла: кольраби, пастернак, морковь, дайкон, фенхель, свеклу. Нарезала ломтиками. Добавила чеснок, перец чили, имбирь, кориандр, кумин, черный перец, душистый перец, укроп. Количество и пропорции не важны. Чего сколько есть или что больше любите. Важны пропорции соли. На 1 литр воды 3% соли, то есть 30 граммов. Сколько вам нужно воды, зависит от сосуда, в котором вы квасите. Важно, чтобы вода покрыла овощи. Накрыли марлей и ждем 3-5 дней. Каждый день помешиваем, выпуская углекислый газ.

## Запеченный чеснок

Берем целую головку. Режем пополам вдоль экватора (прямо в кожуре) выкладываем на 2 слоя фольги. Срезом вверх. Посыпаем любимыми травами (я часто кладу веточку тимьяна или розмарина) и поливаем довольно щедро оливковым маслом ЭВ. Плотнo заворачиваем и запекаем 25-35 минут при 180 градусах. Можно класть на решетку рядом с противнем с мясом или на противне, чтобы зря духовку не гонять. Вкуснейшая штука! На хлеб, с мясом, в соусах.



## Чеснок конфи

*Рецепт из конспекта ПРАкукинга «Овощи настоящего мужчины».*

Традиционная французская техника конфи – медленное томление в жире – лишает чеснок всех его неприятных черт и добавляет сладости и благородства, а «побочным» продуктом (если так повернется язык сказать) является богато ароматизированное чесноком масло, которому всегда найдется применение. Подойдет любое оливковое или топленое масло.

Ингредиенты (на выходе примерно 200-250 г чесночного конфи плюс масло):

- 3 большие головки чеснока
- оливковое масло

1. Очистить чеснок:
  - положить головку корневой частью на доску и уверенным ударом ладони слегка расплющить ее, отделив зубчики от центрального стебля
  - отрезать у зубчиков корневую часть и очистить их
  - если чеснок уже немолод, есть смысл разрезать каждый зубчик вдоль и вынуть зеленоватый проросток, так как он может неблагоприятно влиять на пищеварение.
2. Сложить зубчики в небольшой сотейник и залить маслом так, чтобы покрыть зубчики примерно на 1 см.
3. Поставить на небольшой огонь (а если есть возможность, то на рассекатель) и, время от времени помешивая и не давая чесноку пригореть ко дну сотейника, готовить до полной мягкости примерно 40 минут (в чеснок должен легко входить нож, и он должен стать достаточно мягким, чтобы его без усилий можно было бы мазать ножом на хлеб). Очень важно не допускать кипения масла; пузырьки, которые начнут идти из зубчиков (выкипающая из чеснока при 100 градусах вода), – хороший индикатор нужной температуры: их должно быть немного и они должны быть мелкими.
4. Охладить в масле, переложить чеснок в банки (желательно стерилизованные) и залить до краев маслом. Оставшееся масло перелить в отдельную бутылку. И чеснок, и масло можно хранить в холодильнике до 3-4 недель, если у вас хватит терпения не съесть это раньше.

Чеснок конфи можно использовать в любых рецептах вместо обыкновенного чеснока: в соусах, супах, салатах, просто как намазку на хлеб (слегка посолить и сбрызнуть маслом). Поскольку он намного спокойнее своего свежего брата, его, как правило, потребуется больше, чем предлагается по рецепту – два-три зубчика вместо одного.

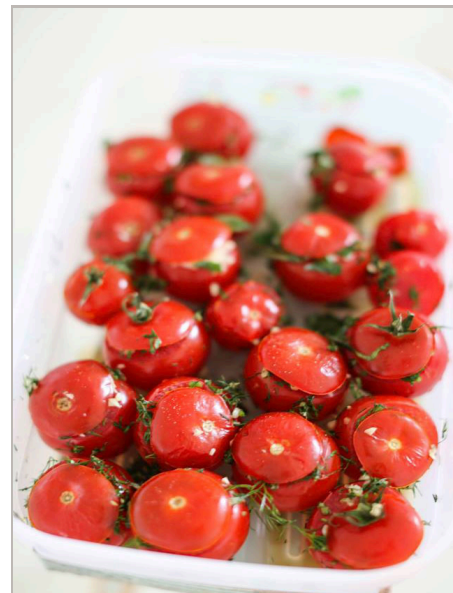
Маслом можно заправлять салаты; это отличная добавка к любому овощному пюре, картошке во всех видах, и с ним получаются неповторимые, абсолютно божественные крутоны.



## Маринованные помидоры

*Пока сезон помидоров не закончился (спешите успеть), советую приготовить эти гениальные быстро маринованные помидоры. Этот рецепт я когда-то нашла у Сталика. Можете поискать оригинал, я напишу тезисно.*

У крупных черри или у маленьких помидоров срезаем «шляпки». Выкладываем их рядком в контейнер. Сверху в каждый щепотку соли, щепотку сахара, щепотку порубленного укропа, смешанного с порубленным чесноком. Сверху снова шляпку. Оставляем на день.



## Маринованные перцы

на 5 порций

1 кг грунтовых перцев  
150 мл оливкового масла ЭВ  
50 мл белого винного уксуса  
1 ч. л. семян укропа  
20 горошин разноцветного перца  
2 ч. л. соли  
1 ч. л. сахара  
1 головка чеснока  
пучок укропа  
пучок петрушки



1. У перцев отрезать верхушку, разрезать каждый перец на 4 части, удалить семена и перегородки.
2. В кастрюлю влить масло, уксус, 350 мл воды; высыпать семена укропа, перец, соль, сахар; довести до кипения.
3. Опустить перцы, если нужно — по очереди. Варить 1-2 минуты, выложить на тарелку.
4. Зелень и чеснок мелко порубить.
5. Выкладывать перцы слоями в банку или в контейнер, перекладывая зеленью и чесноком. Залить маринадом.
6. Перцы можно есть через несколько часов, но лучше подождать 1 день. Хранить в холодильнике.



## Быстро маринованные яблоки

*Очень простой и быстрый кондимент. Хоть к салату, хоть к слегка томленному кейлу (хорошо бы со стружкой пармезана), хоть к фете, хоть к твердому, ароматному сыру, хоть к жареной печени, хоть... В общем, приготовите, расскажите мне, что вы еще сами придумали!*

### на 2 порции

1 яблоко  
1 луковица шалот  
2 ст. л. яблочного уксуса  
1 ст. л. оливкового масла  
2 ч. л. лимонного сока  
хорошая щепотка соли

1. Лук мелко порубить, посолить, залить уксусом и оставить на 5 минут. Так он смягчится.
2. Яблоки нарезать тонкими дольками, не очищая.
3. К луку добавить масло и лимонный сок, перемешать и добавить яблоки. Перемешать.
4. Через 30 минут можно есть.

В холодильнике простоят дня три. И запомните эту марку уксуса. Это одна из лучших австрийских фирм. Gegenbauer. В Берлине продается в КаДеВе и прочих гурмэ. Конечно же, от качества уксуса сильно зависит результат.



## Шкварки

А вы любите шкварки? Да шоб вы понимали в жизни! Я сегодня разделявала курицу на бульон... Шо вы говорите? Ну разумеется французскую, базарную курочку. Не с Привоза, конечно, но шо делать?! Она была такая жирная, шо когда я несла ее домой, жир на асфальт капал. Поэтому из нее такой красивый бульон, шо он только говорить не может, а не тот пышарц, что не будем показывать пальцами кто варит из магазинной куры. Так вот, срезаете этот шииикарный жиР и лишнюю кожу, рэжэте их мелко острым ножом (да вашим ножом только в носу ковыряться!) и вытапливаем на маленьком огне. На газу конечно. У вас шо, примус поломался? Идите к дяде Сае, он вам так его починит, шо вы меня будете любить до конца жизни! В общем, когда жир хорошо вытопится, кладете туда лук кубиком и до уверенной золотистости. Шоб как кожа Сары Абрамовны, когда эта старая идиотка пересидела на пляже в Аркадии. Вы видели ее целлюлит? А шо вы хотите, когда она покупает курицу в магазине?! Лук у меня французский, розовый. Шо я могу сделать, если в этом Берлине нет Привоза? Идите уже за курицей, не стойте мне тут!



## Соль со спирулиной

Очень вкусная штука. И заодно полезная. Я просто взяла 2 ст. л. малдонской соли и высыпала в нее две капсулы, добавила щепотку кайенского перца.



## Вяленые помидоры

Я не понимала, в чем смысл вяленых помидоров, пока не догадалась, что их не обязательно вялить до самой смерти. Конечно, полностью сушенные они хорошо хранятся и их можно регидрировать, залив кипятком, но для меня это уже не то. Ведь что дает вяление, кроме сохранения помидоров на зиму? Концентрацию вкуса. Когда испаряется влага, помидоры становятся слаще, а вкус их — насыщеннее. Мне нравятся полувяленые помидоры, когда вкус уже стал насыщеннее, но они еще слегка сочные. Рецептот это назвать сложно, важно понять принцип. А принцип простой: выключаем тогда, когда вы довольны результатом. И второе: считается, что чем ниже температура в духовке, тем насыщеннее получится вкус, но тем и дольше. Я выбираю золотую середину: 100-120 градусов, начинаю с более высокой, чтобы ускорить процесс. С обдувом все происходит быстрее, у меня его нет. Для лучшего хранения я заливаю помидоры горячим маслом и отправляю банки в холодильник.



Помидоры в принципе можно вялить любые, но я не стала бы вялить очень крупные и сочные. Летом есть много разных черри, например, я вялила в этот раз красные черри в зеленую полоску, диаметром 3 см. Для этого метода подходят помидоры диаметром до примерно 5 см.

помидоры черри (или любые сезонные некрупные помидоры)  
травы (любые любимые, например: тимьян, розмарин, шалфей,  
зонтики фенхеля, орегано, петрушка, базилик)  
несколько зубчиков чеснока  
хороший уксус (по желанию)  
соль  
перец  
оливковое масло extra virgin

1. Духовку разогреть до 150 градусов.
2. Помидоры разрезать пополам, выложить срезом вверх на противень. Посолить. Это поможет скорее избавиться от лишнего сока. Можно сразу аккуратно выдавить часть сока с семенами.
3. Посыпать и обложить травами и поперчить. Тут нет четкого количества, доверьтесь себе. На фото видно, сколько клала я.
4. Отправить в разогретую духовку.
5. Через 30 минут снизить температуру до 100 градусов и вялить еще примерно 1,5 часа. Следить. Я часто в середине процесса надавливаю на каждую половинку вилкой, чтобы скорее вытек сок.
6. Чеснок порубить. Залить маслом в сотейнике, нагреть масло и дать чесноку капельку подрумяниться. Сколько точно нужно масла, сказать сложно, зависит от банки и плотности трамбовки. Начните примерно со 100 мл, всегда можно долить.
7. Помидоры выкладывать плотно в банку, по желанию сбрызгивая уксусом слои. Не переборщите. Оставить на 5 минут, чтобы он впитался.
8. Залить маслом.
9. Хорошо бы подождать хотя бы сутки, прежде чем их есть. Когда масло остынет, можно убрать в холодильник.
10. Не жалеете хорошее масло, в него потом можно хлеб макать, им можно салаты заправлять, и это очуметь как прекрасно!

## Вяленые сливы

Первый вариант – стандартный. Мне было интересно поиграть со вкусами, поэтому у меня варианта два. В вариант с соевым соусом я в следующий раз добавлю пряных специй (корица, бадьян, кориандр и т. п.) и перец чили, хочется сладость и кислинку сбалансировать пряностью и остротой. В целом, вариант 1 обладает остротой чеснока, второй напоминает кисло-сладкую карамель. Оба прекрасны!

С чем есть такие сливы?

С сыром, на брускеттах, с уткой, свининой, курицей... да с чем угодно. И просто так.

### Вариант 1

500 г слив (можно любые)

5 веточек тимьяна

2 зубчика чеснока, нарезать пластинками

1 ч. л. сахара

1/2 ч. л. соли

1 ст. л. оливкового масла

### Вариант 2

500 г слив (можно любые)

1 ст. л. сливового уксуса (или любого другого)

1 ч. л. сахара

2 ч. л. соевого соуса

1/2 ч. л. соли

1 ст. л. оливкового масла

1. Духовку разогреть до 150 градусов.
2. Сливы разделить на половинки, косточки удалить.
3. Каждую порцию в миске посолить и добавить сахар, полить маслом, перемешать руками. Если добавляется соевый соус и уксус, тоже их туда же.
4. Выложить на противень срезом вверх, посыпать тимьяном и на каждую выложить по пластинке чеснока.
5. Запекать при 150 градусах 20-30 минут (следить!), не упустите момент, чтобы кожа не лопнула.
6. Снизить температуру до 100 градусов и открыть на 5 секунд духовку, чтобы вышел пар.
7. Вялить до получения нужной вам консистенции. У меня ушло 4 часа. В интернетах пишут семь. Зависит от духовки. Иногда (раз в час) открывайте духовку, чтобы выходил лишний пар.
8. Готовые сливы переложить в банку, постараться слить все масло и мармелад с противня в банку.
9. Залить оливковым маслом. Хранить в холодильнике.





# Десерты и выпечка



## Лимонный торт. Алла Боголепова

Традиционный португальский десерт *torta de limao* — лимонный торт. Нарядный и несложный в приготовлении, он готовится без муки и без выпечки, а кроме того, обладает исключительно освежающим цитрусовым вкусом. Поскольку лимонный торт требует длительного охлаждения, готовить его лучше накануне.

### Оборудование

Разъемная форма для выпечки  
Пекарская бумага  
Ручной миксер для взбивания  
Блендер  
Огнеупорная миска  
Кастрюля для водяной бани  
Скалка  
Кулинарный шприц или пакет с обрезанным уголком  
Мелкая терка  
Кулинарная горелка для обжиг (опционально)

### Продукты

Печенье «Мария» — 180-200 г  
Масло сливочное – 100 г  
Сгущенное молоко – 350-400 мл  
Жирные сливки – 350-400 мл  
Лимоны – 3 штуки  
Белки яичные – 2-3 шт. в зависимости от величины яиц  
Сахарный песок – 200-250 г

### Торт

1. Дно разъемной формы выстелить пекарской бумагой.
2. Разогреть духовку до 180 градусов.
3. Скалкой измельчить печенье «Мария».
4. Сливочное масло растопить в микроволновке, влить в измельченное печенье, перемешать.
5. Получившуюся смесь распределить по дну и стенкам формы, сделав «бортики». Это основа торта.
6. Подпечь основу в духовке в течение 10 минут. Остудить.
7. С одного лимона снять цедру. Выжать сок из всех лимонов, процедить. В нем не должно быть мякоти и косточек.
8. В блендере взбить сгущенное молоко, сливки и лимонный сок.
9. Вылить получившуюся массу в форму, охлаждать в течение двух и более часов.

### Крем

Традиционно для украшения лимонного торта используется так называемое «мокрое безе». Этот крем состоит из яичных белков и сахара. Но, в отличие от привычного безе, его не выпекают, а готовят на водяной бане.

1. Белки и сахар смешать в миске, слегка взбить.
2. Миску поместить на водяную баню и взбивать миксером до мягких пиков.
3. Снять с водяной бани и продолжать взбивать до тех пор, пока получившаяся масса не начнет держать форму. Охладить.



## Украшение

1. При помощи кулинарного шприца или пакета с отрезанным уголком покрыть поверхность торта фигурами из крема. Фигуры могут быть самые разные, но традиционно они имеют форму обычной меренги.
2. Обжечь «мокрое безе» при помощи кулинарной горелки (опционально).
3. Посыпать торт лимонной цедрой.

## Роте Грютце light

*Есть такой немецкий десерт — Роте Грютце. По сути, холодный, сладкий кисель из ягод с ванильным соусом. Я когда-то придумала облегченную и вполне полезную версию, которая мне очень нравится. Для летней жары — самое то.*

### на 4 порции

500 г замороженных ягод  
200 г свежих ягод на выбор  
4 ст. л. кокосового сахара или 2 ст. л. меда  
300 мл жирного греческого йогурта  
1 ч. л. ванильного экстракта  
кленовый сироп по вкусу

1. Всыпать сахар в сотейник, добавить замороженные ягоды и готовить, пока они не разморозятся и лишний сок не выпарится. Снять с огня. Дать остыть. Если используется мед вместо сахара, добавить его в этот момент.
2. Смешать йогурт с кленовым сиропом по вкусу и ванильным экстрактом.
3. Добавить к Роте Грютце свежие ягоды, полить йогуртом и подавать.





## Сконы (Scones) от Кати Пал

Сконы являются собой что-то среднее между булочкой и очень мягким печеньем. Они очень-очень сильно распространены на Британских островах и в США, где с них зачастую начинается день: булочку разрезают и едят с маслом и вареньем вместе с чаем или кофе (в зависимости от того, на каком берегу океана находится завтракающий). Но можно из них сделать настоящие «пирожные» для фэйв-о-клока, намазав вареньем (лучше всего малиновым) и сверху выложив ложку взбитых сливок. А можно добавить свежей клубники, нарезанной лепесточками, — и выйдет прекрасный десерт к обеду.



Честно сказать, я видела эти сконы тысячу раз в самых разных странах и все никак не могла понять: ну что же они в них находят??? До того, как я узнала вот этот самый рецепт! И тут у меня открылись глаза на новый мир сконов :) Оказывается, это так вкусно!!! Плюс помножьте на необыкновенную — нет, ну действительно — необыкновенную быстроту приготовления, и выйдет, что без сконов — никуда. Приготовьте их с детьми — они не успеют устать и будут в восторге!

### для приготовления 20 сконов диаметром 7 см

900 г муки

175 г масла

50 г сахара

щепотка соли

3 чайные ложки с огромной горкой разрыхлителя

3 яйца

450 мл цельного молока

тертая кожура одного апельсина (необязательно)

Нам понадобится очень горячая духовка — 250 градусов!

Включаем заранее.

Просеиваем в миску через сито все сухие ингредиенты. Режем масло мелкими кубиками, смешиваем их с мукой и размешиваем руками: действуем пальцами, как зажимами, пока смесь не станет похожа на мелкие крошки. Затем добавляем яйца и молоко комнатной температуры, смешиваем тесто руками (месить не нужно) — просто перемешать. Переносим на посыпанную мукой поверхность, раскатываем в пласт толщиной около 2 см. Берем формочку для сконов или просто стакан, рюмку или чашку и вырезаем кружочки. Остатки смешиваем и раскатываем снова. Можно нарезать ножом на ромбики. Верхушку каждого скона окунаем во взболтанное яйцо и гранулированный сахар, выкладываем на противень (оставьте немного места между ними — они поднимутся и раздадутся вширь) и печем буквально 10-12 минут, пока не подрумянятся. Вынимаем из духовки и остужаем на решетке.

Когда сконы остынут, их можно разломить или разрезать по горизонтали, намазать маслом или вареньем, украсить взбитыми сливками (взбивайте сливки 33%, по возможности посмотрите, чтобы в них был минимум добавок, сахара не надо), украсить ягодами — получится праздничный десерт.

## Пирог с яблоками, сидром и тимьяном

на 8-10 порций

400 г яблок

2 яблока для украшения

сок и цедра 1 лимона

150 г сливочного масла

150 г мягкого коричневого сахара

3 яйца

100 мл яблочного сидра

150 г белой муки

100 г ржаной муки

2 ч. л. пекарского порошка

3 веточки тимьяна

2 ст. л. крупного коричневого сахара

1. Разогреть духовку на 160 градусов.
2. Масло нарезать кубиком и оставить, чтобы оно смягчилось.
3. Яйца влить в миску и хорошо взбить вилкой.
4. Яблоки (400 г) очистить и нарезать кубиком 1 на 1 см.
5. Полить яблоки лимонным соком, добавить цедру и перемешать.
6. Хорошо взбить масло с сахаром.
7. Постепенно вмешать в смесь яйца, а затем сидр, продолжая взбивать.
8. Просеять обе муки со щепоткой соли и пекарским порошком в миску, вмешать в масляную смесь, затем аккуратно вмешать яблоки и листья тимьяна.
9. Форму для запекания (диаметр 24 см) смазать маслом, перелить в нее тесто, разровнять.
10. Яблоки нарезать дольками и украсить пирог. Посыпать сахаром.
11. Выпекать 50-60 минут.



## Лимонный кекс

Оригинал [тут](#).

*В группе были просьбы о переводе. В благодарность перевожу. Сразу скажу, что я рецепт несколько изменила. Пятьсот граммов сахара я принять не смогла. Я использовала 350 граммов на двойную порцию. Для глазури я использовала больше лимонного сока. И разрыхлителя взяла больше, так как мой пакетик рассчитан на 500 г муки. Я делала двойную порцию, но вам пишу все ровно, как в рецепте. Пекла я не в двух кексовых формах, а в одном большом противне, поэтому внешне у меня он больше похож на коврижку.*

*250 г несоленого сливочного масла комнатной температуры*

*2,5 чашки (500 г) сахара*

*4 больших яйца комнатной температуры*

*1/3 чашки лимонной цедры (6-8 крупных лимонов)*

*3 чашки муки (чашка – 120 г)*

*1/2 ч. л. разрыхлителя*

*1/2 ч. л. пищевой соды*

*1 ч.л. соли*

*3/4 (180 мл) чашки свежесжатого лимонного сока*

*3/4 (180 мл) чашки пахты комнатной температуры*

*1 ч. л. ванильного экстракта*

### для глазури

*2 чашки сахарной пудры*

*3 ст. л. лимонного сока*

1. Духовку разогреть на 180 градусов.
2. Формы для кекса (18 на 10 см, высота 5 см) смазать маслом, обсыпать мукой.
3. Взбить масло с сахаром до состояния крема (минут 5) в чаше миксера с насадкой «лопатка». Я взбивала обычным. Добавить яйца по одному, продолжая взбивать на средней скорости. Вмешать цедру.
4. Смешать муку, пекарский порошок, соду и соль. В кувшине смешать пахту, лимонный сок, ванильный экстракт.
5. Добавлять по очереди мучную смесь и пахту к маслу с яйцами, продолжая вмешивать миксером. Начать и закончить нужно добавлением мучной смеси.
6. Перелить поровну в формы и печь 45-60 минут. Проверять на готовность зубочисткой. Сухая — значит готов.
7. Для глазури смешать пудру и сок, перемешать венчиком до растворения пудры. Полить ею остывшие кексы, позволяя ей стекать по бокам. Я использовала больше сока и поварила глазурь несколько минут на плите.





## Шоколадное печенье с ржаной мукой и хлопьями соли

220 г темного шоколада

25 г масла

45 г цельнозерновой ржаной муки

2 яйца

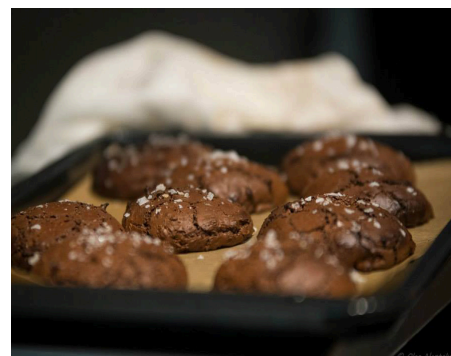
170 г сахара демерара

1/2 ч. л. разрыхлителя

1/4 ч. л. соли

1 ч. л. хлопьев крупной соли

1/2 ч. л. ванильного экстракта



1. Растопить шоколад и масло на водяной бане.
2. Яйца взбить на средней скорости, постепенно добавляя сахар, затем переключить миксер на большую скорость и взбивать 6 мин. до увеличения объема в три раза.
3. Когда шоколад немного остынет, добавить ванильный экстракт.
4. Переключить миксер на малую скорость и постепенно ввести шоколад.
5. Муку перемешать с разрыхлителем и солью, добавить к тесту и перемешать.
6. Оставить в холодильнике на 30 минут.\*
7. Разогреть духовку до 180 градусов.
8. На противень положить пекарскую бумагу и выложить столовой ложкой печенье, сформировать кругляши руками, посыпать хлопьями соли и вдавить их.
9. Печь 10-15 минут.

*\*Если держать тесто в холодильнике более 30 минут, оно может излишне затвердеть, и тогда следует оставить его при комнатной температуре для размягчения.*

## Take-home chocolate cake

*Я все-таки сделала это. Я купила книгу Оттоленги Sweet. Да, я стараюсь не готовить сладкое, чтобы не было соблазна. Но бывают в жизни поводы. Например, день рождения моего дорогого мальчика Дани. Да и как жить, если у меня нет всех книг Оттоленги? На этот раз я выбрала шоколадный торт. Даня очень любит все шоколадное. Торт этот называется Take-home chocolate cake, потому что в кафе Оттоленги он продается небольшого размера, на четверых. Кстати, на самом деле это рецепт не Оттоленги, а Хелен Го (Helen Goh), профессионального кондитера из Австралии, которая работает с Оттоленги и является соавтором этой книги.*

*Сам торт, или пирог (все таки, cake — это не совсем торт) больше похож на брауни. Опционально авторы предлагают приготовить шоколадный ганаш или крем из маскарпоне. Я выбрала второе. И как всегда уменьшила количество сахара. Использовала натуральный кофе вместо растворимого и не стала добавлять кофе в крем, так как готовила для детей. И использовала пекарский порошок, так как у нас в магазинах нет самовосходящей муки. Так что вам слегка измененный мною рецепт. К слову, очень простой рецепт.*



### на 10 порций

250 г сливочного масла комнатной температуры  
200 г темного (70%) шоколада, порубить на кусочки  
2 ч. л. мелко смолотого кофе  
150 г (вместо 250) сахара  
2 больших яйца  
2 ч. л. ванильного экстракта  
240 г муки  
2 ч. л. пекарского порошка  
30 г какао и еще немного для посытки  
1/4 ч. л. соли

### для крема

375 мл жирных сливок (33%)  
200 г маскарпоне  
1 ст. л. кленового сиропа (можно мед или любой другой сахарный сироп)  
3/4 ч. л. молотой корицы

разъемная форма для выпекания диаметром 23-25 см

1. Разогреть духовку на 170 градусов.
2. Кофе залить 350 мл кипяченой воды, перемешать и процедить через сито или шумовку.
3. Смешать масло, шоколад и кофейный кипятки в теплостойкой миске и перемешать, чтобы все смешалось до однородности. Вмешать сахар, пока он не растворится. Внимание! У меня не растворилось, при таком количестве ингредиентов вода довольно быстро остынет. Так что советую иметь наготове кастрюлю с кипящей водой (2-3 см от дна), чтобы довести смесь на паровой бане.
4. Взбить вилкой яйца с ванильным экстрактом и аккуратно, все время помешивая венчиком, ввести их в смесь.

5. Просеять через сито муку, разрыхлитель, какао и соль прямо в миску с шоколадной смесью и хорошо перемешать венчиком.
6. Влить смесь в разъемную форму для запекания и выпекать примерно час или до тех пор, пока пирог не будет готов. Проверить готовность можно, воткнув зубочистку. Если она выходит сухой и чистой – готово! Пирог потрескается на поверхности, это нормально.
7. Подождите 20 минут, прежде чем вынимать его из формы, а затем дайте полностью остыть.
8. Для приготовления крема взбить все ингредиенты при помощи миксера до мягких пиков.
9. Выложить готовый крем поверх остывшего пирога. Посыпать какао, используя сито или ситечко.

## Крем из белого шоколада с горькими ягодами от Оттоленги

### на 6 порций

90 г белого шоколада  
400 мл жирных сливок  
380 г замороженных ягод (малина, черника, смородина)  
40 мл горького травяного ликера (ягермайстер)  
1 ст. л. сахарной пудры

1. Шоколад мелко порубить, положить в теплостойкую миску. Нагреть сливки (250 мл) почти до кипения, вылить на шоколад и перемешивать, пока шоколад не растает. Оставить остыть, накрыть пленкой и положить на 5 часов или на ночь в холодильник.
2. Перед подачей положить в миску с оставшимися сливками, взбить миксером до очень мягких пиков.
3. Положить замороженные ягоды в пакет и отбить слегка скалкой. Высыпать в миску, налить ликер и добавить сахарную пудру, перемешать до растворения пудры и оставить на 5 минут, чтобы ягоды наполовину разморозились.
4. Подавать, слегка смешав крем с ягодами.
5. Если хочется, украсить свежими ягодами.





## Полезные статьи



## Лук

*Лук вообще играет важнейшую роль на кухне, а в рагу — особенно. Нужно понимать, что в отличие, скажем, от лимонного сока, у лука гораздо больше звучаний. Лимонный сок — это лимонный сок. Лук же способен много раз изменить свой вкусовой оттенок в зависимости от того, сколько тепла мы ему дадим и как долго. В сыром виде лук довольно острый, но сочный. Если положить его в бульон или суп сырым, он отдаст им совсем другой вкус, чем если он будет слегка томленным. Стоит потомить лук подольше, не давая ему зарумяниться, — и эффект будет другим. Стоит его чуть подрумянить — и вкус снова другой. Стоит как следует обжарить — и снова другой вкус. Слегка отварите лук — снова другой вкус, запеките или пожарьте на гриле — опять другие краски. Поэтому помните, что лук — это инструмент в ваших руках, незаметный механизм, при помощи которого вы можете вывести ваши блюда на другой уровень.*

Для приготовления рагу вам нужен обычный белый или красный лук. Более сладкие сорта стоит использовать сырыми: когда они подвергаются тепловой обработке, они ведут себя так же, как обычный лук, а стоят чаще сильно дороже. Кстати, чтобы убрать остроту лука перед нарезкой и не плакать, промойте лук или даже замочите в холодной воде на какое-то время. Для подачи лука в сыром виде я часто мариную его в соли, а затем в масле. Так как соль не растворяется в масле, нужно сначала посолить лук, а через 5 минут слегка полить хорошим оливковым маслом. Перемешать и оставить на 5 минут. Украсит многие рагу и стир-фрай. А еще к такому луку можно добавить специи, например сумах.

### Пассерование

Пассеровать лук означает нежно его готовить на небольшом огне в небольшом количестве жира, не давая ему подрумяниться. Жар выталкивает воду из лука, его вкус начинает меняться и концентрироваться. Он становится слаще. Чем дольше мы томим лук, тем слаще, богаче и сложнее становится его вкус. Мы можем регулировать этот эффект, увеличивая или уменьшая время приготовления. Советую вам порубить несколько луковиц и поэкспериментировать с разными стадиями его приготовления, пробуя его на вкус каждые 3 минуты. В конце концов, как долго томить лук, решать вам, — в зависимости от того, какой результат вы ожидаете. Я вижу быстро томленный или обжаренный лук в легких рагу из зеленых овощей и долго томленный в рагу с баклажанами и корнеплодами. При пассеровке нам очень помогает соль. Стоит посолить лук, и он начинает выделять влагу, что не дает ему быстро карамелизоваться. Помните об этом, когда готовите лук.

### Обжарка и карамелизация

Стоит увеличить огонь, влага начнет выделяться быстрее, и лук начнет жариться. Тут соль вначале не нужна. Обжаренный лук имеет другой вкус. Решать опять же вам.

Карамелизуют лук чаще всего для лукового супа, очень долго томя его на маленьком огне. Когда жидкость испаряется, лук начинает менять цвет, кардинально менять вкус и практически распадается.



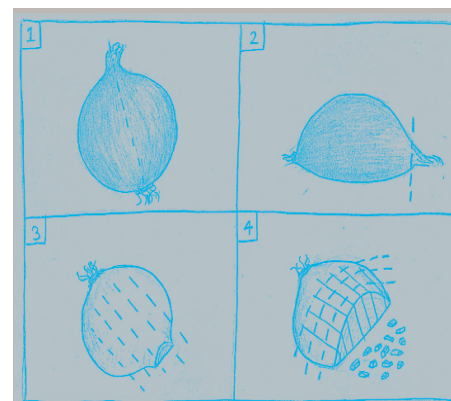


### *В каких случаях не добавлять лук с самого начала?*

Бывают случаи, когда лук стоит добавить не в самом начале, перед всеми овощами, а ближе к концу. Это очень уместно в стир-фраях, когда мы хотим сохранить сочность и свежий вкус лука, а также некую остроту. В таком случае лук стоит готовить не более двух минут.

### *Как резать лук?*

Для того, чтобы правильно нарезать лук кубиками (порубить), разрежьте луковицу пополам, не очищая ее. Так будет проще снять кожуру. Оставьте у луковицы корневую часть, хвостик отрежьте. Корневая часть не даст луковице рассыпаться при нарезке. При помощи поварского ножа сделайте продольные надрезы, не дорезая до конца. Чем чаще надрезы, тем мельче будет кубик. Затем несколько надрезов вдоль по толще луковицы – так кубики будут еще меньше. Теперь луковицу нужно нарезать поперек плавным движением ножа вперед-назад. Не забывайте прятать пальцы руки, держащей луковицу. Когда вам станет неудобно, дайте луковице упасть срезом вниз и дорежьте ее до конца. Это очень важная техника, которую нужно освоить. Задумайтесь, как часто вам нужно рубить лук?! Советую посмотреть [видео](#), как это делает Джейми Оливер.

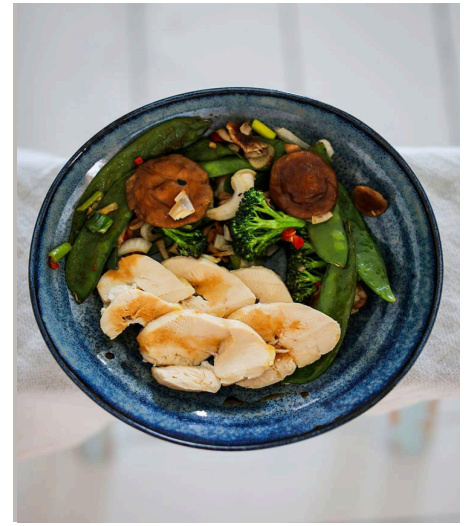


Он же показывает в начале видео, как нарезать лук полукольцами. Обратите внимание, что можно резать полукольцами не только вдоль, как это делает он, но и поперек, как на фото.



## ПРАВИЛЬНАЯ куриная грудка

Знаете, какое словосочетание я очень не люблю? Скучная куриная грудка. Потому что никакая она не скучная. Те, кто так говорит, просто не умеют ее готовить. У многих куриная грудка ассоциируется с сухой ватой, которую мы вынуждены есть на диете, наслушавшись про нежирный белок. Между тем, грудка — очень и очень удобный продукт. Вкусный при правильном обращении. А еще яркий пример того, как важно понимать, что есть идеальная внутренняя температура продукта. Потому что у каждого продукта она своя, и для нежирных продуктов архиважно ее соблюдать. Привычка готовить мясо до посинения ни к чему хорошему не приводит. Максимальная температура готовности курицы — 70 градусов. Это же и есть минимальная безопасная температура, рекомендуемая органами пищевой безопасности. При приготовлении грудки в сувиде (низкотемпературное приготовление в вакууме), ее доводят до температуры 58-62 градуса. В сувиде при достаточно долгом приготовлении (у каждого продукта свое время) продукты пастеризуются. Но даже без сувиды я бы не стала готовить грудку до температуры выше 65 градусов. Уже при 60 градусах мышечные волокна сжимаются и начинают выталкивать соки из мяса. Для того, чтобы узнать температуру, вам нужен кулинарный термометр, его вставляют в среднюю, самую толстую часть мяса. Вещь нужная, настоятельно рекомендую приобрести.



Но даже если у вас его нет, я вам сейчас расскажу, как легко и быстро приготовить идеальную грудку. Купив грудки, — скажем у вас их 4 половинки (без кости), — посолите их со всех сторон, используя 1 ч. л. мелкой соли, положите в контейнер и отправьте на ночь в холодильник. Так мясо не только равномерно просолится, но и станет более сочным и плотным. Этот процесс называется «обратный осмос». Соль изначально вытягивает соки, но через какое-то время происходит обратный процесс, соки впитываются в мясо, а соль его хорошо промаринует.

На следующий день залейте грудки водой в кастрюле, можете добавить туда что-то ароматное, например, веточки тимьяна и лавровый лист. Доведите воду почти до кипения и, не давая ей закипеть, готовьте так грудки 3 минуты, снимите кастрюлю с огня, накройте крышкой и оставьте на полчаса. Вот вам домашний эрзац сувиды. Температура в кастрюле будет постепенно падать, продолжая готовить грудки, но не пересушивая их. Нет, они не будут сырыми. Они будут сочными и вкусными.

Что теперь с ними делать? Да все что душе угодно! Нарежьте тонко, посыпьте паприкой, смажьте чесноком и полейте слегка оливковым маслом — вот вам легкая домашняя «ветчина». Полейте соевым соусом и подайте к стир-фраю из овощей, как на фото. Такая тонко нарезанная грудка с соевым соусом — любимое лакомство моих детей. Добавьте в салат с киноа или булгуром. Смешайте соевый соус с рисовым уксусом, кунжутным маслом, натертым имбирем, чесноком, рубленым перцем чили и макайте ломтики курицы в этот соус. Приготовьте голландский соус и полейте им готовую грудку. Макайте ломтики в домашний майонез, смешав его с васаби. Или приготовьте к грудке соус из йогурта, зелени и чеснока. Положите ломтики курицы в готовый овощной суп уже в тарелке. Да сделайте, в конце концов, вкуснейший сэндвич с авокадо, листьями салата и дижонской горчицей!

## Дрожжи-убийцы. Мария Кудряшова

Давайте рассмотрим тему дрожжей подробнее, чтобы понять, чего же нам предлагают бояться.

Помните, я вам говорила, что хлебопечение — наука точная, где можно найти научный ответ на любой вопрос? Предлагаю вам ознакомиться с ответом зам. директора ГОСНИИХП Санкт-Петербурга, микробиолога, к.т.н. Терновского Григория Валерьевича.

Доброе время суток всем!!!

Начну вести свой ЖЖ.

Завел его давным давно. Но как-то не удавалось.

Буду в основном писать статьи по профессиональной своей сфере:

- хлебопечению;
- диетологии;
- микробиологии.

Начну свою первую пробную маленькую заметку-статью о тревожащем меня вопросе — некомпетентности многих «видных» «ученых», размышляющих о вреде, пользе хлеба, приготовленного на дрожжах. О вреде дрожжевого хлеба.

Сколько существует мнений по этому вопросу ?!

Ответ один: вред дрожжей — МИФ.

1. Дрожжи, применяемые в промышленном хлебопечении и реализуемые в торговле, — *Saccharomyces cerevisiae* — абсолютно безопасные микроорганизмы для человека.
2. Дрожжи — микроорганизмы-аборигены, т. е. изначально присутствующие в зерне-отрубях-муке. Поэтому «бездрожжевой хлеб» — заведомо неправильное и вводящее в заблуждение слушателя-читателя-потребителя понятие.
3. Дрожжи данного вида *S. cerevisiae*, да и другие виды рода *Saccharomyces*, не продуцируют никаких токсинов и антибиотических веществ против пребиотической микрофлоры нашего ЖКТ.
4. Температура при выпечке хлеба — 180-250 градусов. В центре мякиша — 96-98, в предкорковых слоях 120-160 градусов, температура гибели дрожжевых клеток 50-65 градусов. В хлебе после выпечки остается денатурированный микробный белок, используемый, как и белок злака, на пластические нужды организмом человека. А зачастую данный микробный белок не переваривается и выходит из организма человека естественным путем.
5. Во ВСЕХ БЕЗ ИСКЛЮЧЕНИЯ «БЕЗДРОЖЖЕВЫХ» ЗАКВАСКАХ ПРИСУТСТВУЮТ ДРОЖЖИ, В НЕКОТОРЫХ СЛУЧАЯХ ИХ БОЛЬШЕ, чем в традиционных заквасках, используемых при промышленном производстве на заводах, где данные закваски применяют при производстве хлеба без дрожжей.
6. ЭТО ЖЕ КАСАЕТСЯ «БЕЗДРОЖЖЕВЫХ» ЗАКВАСОК, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ МОНАСТЫРЯХ и т. п.
7. Термофильные дрожжи существуют, если они так называются, — это не значит, что они переносят выпечку.
8. Просто их температурный оптимум до 45 градусов, тогда как у используемых в хлебопечении 25-35 градусов Цельсия.

А теперь давайте разберем, каких типов бывают микроорганизмы.

### Термофилы и мезофилы

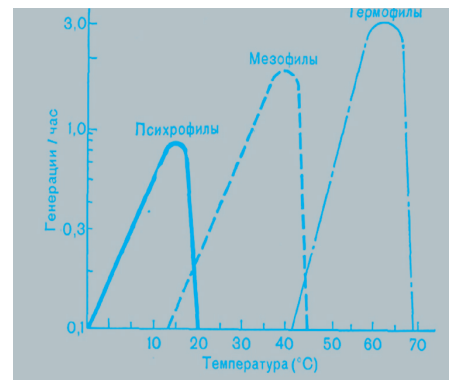
Различные микроорганизмы могут развиваться при разных температурах: одни микробы хорошо растут при низких температурах, близких к 0 °С (+5 °С); другие, наоборот, способны к росту при высоких температурах (около 90 °С). Поэтому микроорганизмы делят по их отношению к температуре на три основные группы: психрофилы, мезофилы и термофилы.

**Психрофилы** (предпочитающие низкие температуры) — микроорганизмы, имеющие минимальную температуру роста ниже 0 °С.

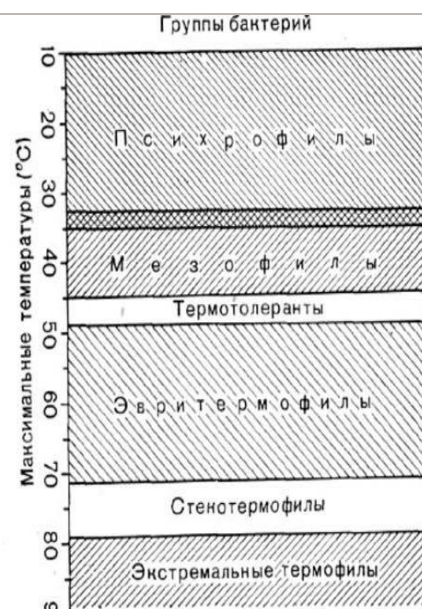
**Мезофилы** (предпочитающие средние температуры) — микроорганизмы, имеющие минимальную температуру роста выше, чем у психрофилов, а максимальную температуру ниже, чем у термофилов. Большинство микроорганизмов — мезофилы, растущие обычно при температурах от 0-10 °С до 40-45 °С.

**Термофилы** (предпочитающие высокие температуры) — микроорганизмы с максимальной температурой роста обычно выше 50 °С.

Что же такое минимальная и максимальная температуры роста? Минимальная — это такая пороговая температура, при незначительном снижении которой скорость роста микроорганизма (прирост клеток за 1 ч.) близка к нулю, т. е. практически рост прекращается. Максимальная температура — пороговая температура, при незначительном повышении которой скорость роста микроорганизма близка к нулю.



Зависимость от температуры скорости роста психрофильных, мезофильных и термофильных микроорганизмов



Группы бактерий по максимальным температурам роста.



## Спаржа

Мой старший сын родился в Берлине, 10 апреля 2009 года. Это был теплый, солнечный апрель и, вооружившись советом от акушерки Ядвиги брать Даню под мышку и сразу в свет, я гуляла по Берлину. Куда ни глянь, стояли рыночные прилавки. На всех на них таблички с незнакомым словом «Spargel». Белые толстые стебли с узорчатыми головками заполняли эти прилавки. Тонкие, средние, толстые. Влажные, накрытые до середины полотенцем. Это было время, когда я только начинала увлекаться кулинарией, поэтому я не придавала особого значения этому явлению, но спаржу в ресторанах попробовала.

Недавно я задумалась: какая еда для меня знаменовала приход весны в Москве? Мне так ничего и не пришло в голову. В Германии сезонность – основа рыночного орднунга. И когда на рынке появляется первая спаржа, я точно знаю, что тепло пришло. Лучшие всего спаржа растет, когда земля прогрелась до 14 градусов. Когда я жила в Испании, я полюбила зеленую спаржу. Папа приносил ее, в свойственной ему манере, огромными пучками, и мы жарили эти тонкие зеленые стебли в щедром количестве оливкового масла и ели, запрокинув голову, начиная с головки, посыпав крупной морской солью.

В Германии зеленая спаржа тоже есть, только редко встречается такая тоненькая, как в Испании. Но в особом почете здесь белая спаржа. Ее я полюбила так же молниеносно и безвозвратно. Но по сути, это одно и то же растение. Спаржа – эдакий хамелеон. Если она растет под землей и ей не дают пробиться на солнечный свет, она остается белой. Белую спаржу специально засыпают землей и срезают, как только головка показалась на поверхности. Зеленой же спарже позволяют увидеть свет божий, а на солнце в игру вступает хлорофилл. Три года назад я впервые увидела фиолетовую спаржу. Это итальянский сорт. По сути она очень похожа на зеленую, разве что немного слаще и нежнее.

Спаржа – овощ не самый дешевый, потому что собирать ее можно только вручную (сломанные стебли не имеют ценности), и хороший урожай спаржа дает только на третий год после посадки. В начале сезона за спаржу просят 12, а иногда и 20 евро за килограмм, но в разгар сезона она дешевеет до 8-10 евро в зависимости от класса и от того, удался ли год.

Для немцев белая спаржа — настоящий культ. В Германии спаржей заняты 23000 гектаров земли и только примерно 25% из них выделены под зеленую спаржу. У каждого города есть свои спаржевые деревни. У Берлина – Beelitz. Часто можно услышать, как торговцы на рынках, зазывая покупателей, выкрикивают «Spargel! Beelitzer Spargel!». Потому что, в идеале, спаржу должны утром срезать, а вечером она уже дымит на вашем столе. Белиц – город в Бранденбурге, а Бранденбург – берлинское Подмосковье.

Чем быстрее спаржа попадет на ваш стол, тем лучше. Когда-то в Москве я покупала спаржу из Перу: она была совсем сухая. Свежая спаржа так наполнена влагой, что когда вы ее чистите, брызги сока летят вам в лицо. После сбора спаржу сортируют, и цена ее зависит, в том числе, от сорта. Самой лучшей считается спаржа класса Spargel Extra. У нее ровные стебли и головка, не успевшая поменять на солнце цвет.

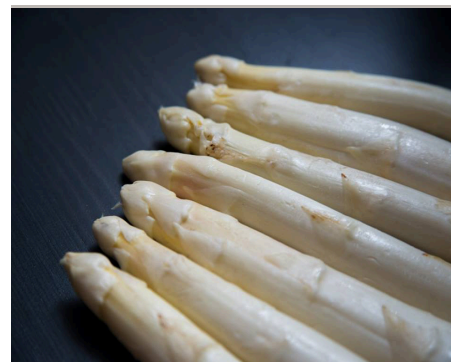


## Белая спаржа

*Если задуматься, белая спаржа – явление именно немецкое. Нигде по ней не сходят так с ума, как здесь.*

*Как же с ней обращаться?*

Чем свежее спаржа, тем лучше. В идеале ее нужно употребить не позднее, чем через 2 дня после покупки. Хранить лучше всего в холодильнике, обернув влажным хлопковым полотенцем.



Белую спаржу, в отличие от зеленой, обязательно нужно чистить. Кожица у нее очень волокнистая. Обязательно нужно отрезать высохший и твердый кончик, обычно я отрезаю сантиметра четыре. Я бы не советовала пытаться отломить сухой кончик, как это делается с зеленой спаржей. Белая – очень хрупкая. В большинстве случаев нам нужны целые стебли, сломанная спаржа теряет свою ценность. Удобнее всего чистить спаржу овощечисткой, важно, чтобы она была острая.

Вы, конечно же, слышали, что нужна особая кастрюля, высокая и с ведерком с отверстиями внутри. Чтобы не переварить нежные кончики. Спаржа погружается в ведерко вертикально, при этом вода доходит примерно до 2/3 ее высоты, и верхушки готовятся на пару. Если у вас на кухне много лишнего места, я не могу вам запретить ее купить. Но если честно, она не очень-то и нужна. Во-первых, можно сделать связку из спаржи при помощи кулинарной нити и поставить ее вертикально в обычную кастрюлю. Во-вторых, можно варить спаржу в сотейнике горизонтально, что я и делаю. Если спаржу не переварить, то и с верхушками все будет ок.

*Как долго варить спаржу?*

Она должна стать мягкой, но при этом сохранить некоторое сопротивление при прокалывании вилкой. Обычно это занимает минут семь. Я кладу спаржу в воду тогда, когда вода почти закипела, и уменьшаю огонь до среднего. Кипеть вода не должна. Воду нужно посолить и добавить немного сахара, чтобы нейтрализовать природную горчинку спаржи.

*В немецких ресторанах чаще всего спаржу варят и подают в одной из следующих вариаций:*

- Спаржа с голландским соусом
- Спаржа с голландским соусом и вареным молодым картофелем
- Спаржа с голландским соусом и шницелем
- Спаржа с голландским соусом и филе лосося

*Как видите, очень вариативно. Почему так? Есть такие продукты, которые чаще всего хочется готовить только одним способом. Потому что этот способ идеальный. Для меня, например, осьминог в 9 случаях из 10 равен осьминогу по-галисийски.*

*У спаржи очень нежный вкус. И слегка желейная водянистая текстура. Поэтому нейтральный вареный картофель и нежный голландский соус – ровно то, что нужно. При желании можно поиграть с самим голландским соусом: добавить в него, например, шафран и апельсиновую цедру.*

*Хороша спаржа и просто со сливочным маслом, с соусом винегрет, с соусом грибиш, с бер-нуазет.*

*Из белой спаржи получается прекрасный крем-суп. Его рецепт есть в разделе «Супы».*

*Различные запеканки и тарты. Из нее готовят несладкую панакоту.*

*Перед написанием этой заметки я решила провести эксперимент: пожарить и запечь белую спаржу.*

Для жарки я нарезала кубиком шалот. Добавила в сковороду много топленого масла. Спаржу разрезала на 4 части. И обжарила одновременно с луком. Кажется, теперь это мой любимый способ. Лук стал почти хрустящим, а спаржа приобрела незабываемую сладость. Опять же вареный картофель тут просто необходим. Макаль его в масло. Хотя с яичницей на завтрак тоже ох как вкусно!

Для запекания я просто почистила спаржу, полила ее щедро оливковым маслом и запекала при 180 градусах минут пятнадцать. Опять же прекрасно. Но жареная – однозначный победитель.

---

## Про травы и специи

*Про травы и специи можно написать целую диссертацию, что, может быть, мы когда-нибудь сделаем, а пока что вкратце. Когда я написала, что не люблю сушеные травы, я говорила именно про травы. Как оказалось, не все чувствуют разницу.*

*И травы и специи — часть растения. Но трава (herb) — листовая часть растения (в сухом или сушеном виде), а специи (spices) — семена, корни, кора, цветы и ягоды (в большинстве случаев сушеные). Некоторые растения могут быть и травой, и специей, например, кинза (листья) и кориандр (семена).*

*Касаемо пряностей — это просто русский синоним слова «специя».*

*Смеси специй называются приправами, пример — хмели-сунели. В них могут входить и травы, и специи.*

**Травы:** базилик, кинза, петрушка, укроп, мята, мелисса, орегано, тархун, тимьян, розмарин, лавровый лист и т. д.

**Специи:** кориандр, корица, имбирь, куркума, кумин, зира, кардамон, пажитник, семена горчицы, гвоздика, можжевельник, перец и т. д.





## О майонезе и рафинированном масле. Маргарита Л. Сатура

Среди самых популярных на американском континенте соусов он занимает первое место, оставляя позади даже кетчуп. Но больше всего его любят в России: именно Россия является мировым лидером по употреблению этой заправки, которую добавляют всюду – от закусок и салатов до гарниров и основных блюд (более 5 килограммов соуса на человека в год).

Догадываетесь, о чем идет речь? Конечно. Речь идёт о майонезе. Майонез – это густой соус-эмульсия, который знаком каждому. В его основе – растительное масло, лимонный сок или уксус и яичные желтки, выступающие в качестве эмульгатора.

Судя по произношению, само слово «майонез» пришло к нам с французских земель, да и в СССР был популярен майонез «Провансаль» — еще один признак принадлежности соуса к французской кухне. Действительно, есть теория, согласно которой майонез впервые был придуман в 1756 году поваром герцога де Ришельё в честь захвата испанского города Маон. Но, кроме этой версии, которой гордится народ Франции, есть и другая. Ее сторонники считают, что французскому майонезу предшествовала так называемая «сальса маонеза», изобретение каталонских жителей острова Менорка (на котором город Маон и находится).

Но, чтобы не задевать национальные чувства ни французов, ни испанцев, лучше направим свое внимание на другой важный исторический момент – когда началось промышленное производство майонеза?

В поиске ответа на вопрос мы оказываемся в США, куда в начале XX века приехал немецкий эмигрант Ричард Хельман. В 1903 году Ричард открыл в Нью-Йорке свой гастроном, в котором жена Ричарда сначала готовила майонез для заправки салатов, но соус настолько понравился посетителям гастронома, что Ричард стал продавать майонез в деревянных бочонках, в которых обычно продавалось сливочное масло. Немного позже на замену бочонкам пришли стеклянные банки, украшенные голубой лентой, а в 1913 году Ричард запустил производство майонеза с печатными бирками (изображение голубой ленты более 100 лет присутствует на банках с майонезом Hellmann's, а сама торговая марка принадлежит компании Unilever).

Если зайти на сайт производителя майонеза Hellmann's, то в составе майонеза можно увидеть соевое масло: в списке ингредиентов оно стоит на первом (или втором, в зависимости от вида майонеза) месте, то есть занимает наибольшую массовую долю в общем весе продукта. По данным The Soy Info Center, 90% производимого в мире соевого масла производится путем химической экстракции с использованием легковоспламеняющегося растворителя гексана. Стоит сказать, что до начала XX века не только соевое, но и рапсовое, кукурузное, хлопковое и др. масла практически отсутствовали в рационе человечества.

Основная часть населения европейского и американского континентов полагалась на животные жиры (единственным



*растительным маслом было оливковое), пока в конце XIX века не произошла промышленная революция, одним из изобретений которой стал способ рафинирования растительных масел, повлекший за собой рост производства масел из культур, которые до тех пор не считались продовольственными. Чтобы перевести население с дорогостоящих животных жиров на относительно дешевые и удобные в использовании и хранении рафинированные растительные масла, в США в 40-50-х годах началось масштабное развитие производства и переработки сои. Поэтому майонез, в который стали добавлять рафинированное масло, стали позиционировать как соус, богатый полезными жирами, что на самом деле далеко от истины, судя по исследованиям современных ученых и нутрициологов.*

*Но, в сравнении с промышленным майонезом, домашний майонез, приготовленный на нерафинированном оливковом масле или масле авокадо, можно считать вполне здоровой едой, богатой действительно полезными жирами.*

## Заметка об уксусе от Ольги Кусик

Когда вы слышите слово «уксус», скорее всего вам хочется сморщиться от ассоциации с резкой кислотой и запахом? Представляется дешевая бутылка с едва ли пригодной в пищу жидкостью, отставленная в дальний угол кухонного ящика? Вы не одиноки.

В реальности же мир уксусов богат и разнообразен, а грамотная ориентировка на местности поможет освежить ваши вкусовые ощущения на кухне. Понимание нюансов и правильное использование разных видов уксуса может дать новую жизнь вашим блюдам – усилить сладость, оттенить соленость, сбалансировать жирность или смягчить остроту.

Как и в любом другом продукте, огромную роль во вкусе уксуса играет качество его состава и процесс приготовления. Самый простой способ проверить, насколько хорош уксус – просто попробовать его. Качественный уксус должен быть восхитительным – едва коснувшись жидкости кончиком языка, вам мгновенно захочется попробовать еще немного, чтобы вдоволь насладиться этим вкусом. У хорошего уксуса богатый, глубокий вкус и нет излишней резкости. Хороший уксус подобен вину и может быть так же прекрасен, как хорошее вино.

Натуральный уксус может быть изготовлен из разных базовых ингредиентов, но технология производства схожа. Базовые ингредиенты – крахмалистые продукты, такие как рис, картофель или ячмень; или продукты, содержащие большое количество сахара — яблоки, виноград и мед. Сначала они ферментируются в алкогольный продукт с помощью дрожжей. На этом этапе производства из сырья получается алкоголь – вино, пиво или медовуха. На этом этапе уже можно было бы и остановиться... но мы пойдем дальше.

Второй шаг непосредственно превращает эти алкогольные жидкости в уксус. Теперь вместо дрожжей добавляют ацетобактерии, их еще называют уксуснокислые бактерии. В результате взаимодействия бактерий, алкоголя и воздуха получают уксусную кислоту — это то самое соединение, отвечающее за кислый и острый вкус уксуса. Качественный уксус медленно ферментируется: от нескольких месяцев до многих лет. Промышленные же уксусы могут быть изготовлены в течение нескольких часов или дней. Процесс ускоряется благодаря использованию специального резервуара из нержавеющей стали (уксусный ферментер), который прокачивает кислород через жидкость для ускорения ферментации. К сожалению, эта «быстрая» версия уксуса теряет значительную часть ароматов и вкусовых оттенков базового ингредиента.

Многие масс-маркет бренды используют дистиллированный белый уксус в качестве основы, добавляют карамель для цвета и ароматизаторы для вкуса, а затем называют его яблочным, винным и т. д. Поэтому обязательно следует проверять состав уксуса перед покупкой.

Хороший уксус состоит из базового ингредиента, воды и времени. При покупке лучше отдавать приоритет стеклянной таре. Хранить бутылочки следует в темном прохладном месте,





*но не в холодильнике. Пусть вас не смущает осадок на дне банки, он говорит о том, что уксус сделан из натуральных ингредиентов.*

*От себя добавлю, что хороший уксус стоит примерно от 5-6 евро и обычно до 25 за 250 мл. Настоящий бальзамик мы в расчет не берем.*

*На фото моя скромная коллекция. Последнее приобретение — гранатовый уксус. Вчера готовила с ним соус к запеченной цветной капусте: тхина, квашеный лимон, чеснок, кинза и гранатовый уксус. Восторг!*

---

## Традиционный моденский уксус

*У себя в ленте я много рассказываю о посещении выставки Terra Madre от Slow Food. Это фантастическое событие, о котором я расскажу подробнее, когда вернусь.*

*Вчера я была на дегустации традиционного бальзамического моденского уксуса. Слово Tradizionale — ключевое. Это именно тот настоящий, с особенным производством и за немалые деньги. Зато с неповторимым вкусом. И именно из Модены. Поэтому он DOP — контролируемое место производства.*

*Напишу тезисно, пока не забыла.*

*Есть два традиционных бальзамико: 12-летний и 25-летний (extra vecchio). Оба всегда продаются в бутылке традиционной формы. У 25-летнего серебряная крышка.*

*Уксус, который продается в обычных магазинах и недорого стоит, — это смесь вина, уксуса, карамели и муста (виноградного сусла). Традиционный же сильно отличается по технологии, на его создание уходят годы, отсюда и цена.*

*Сорта винограда — ламбруско, треббьяно, совиньон — всего около 40 разновидностей.*

*Но уксус при этом один. В финальном продукте невозможно распознать разные сорта.*

*Из винограда отжимают сок и варят его до того, как начнется алкогольная ферментация.*

*На создание 100 мл 25-летнего уксуса уходит 5 кг винограда. Сок варят на сильном огне в специальных емкостях из нержавеющей стали, постоянно помешивая. С тех пор, как появилось такое оборудование, качество уксуса сильно улучшилось. Так как есть контроль. Раньше варили на дровах и мешали вручную. Варят от 4 до 9 часов. Температура варки — 85 градусов. Опять же, чтобы не допустить брожения. Для этих же целей добавляют сахар. Цель — чтобы ферментировалось уже вареное сусло.*

*Затем муст разливают по бочкам (не помню сколько их, кажется, 12), от самой большой до самой маленькой. Оставляют на год. Часть сусла испаряется, и из большей бочки доливают в меньшую, а в самую большую доливают новый муст. Бочки должны быть заполнены на 90%. Аналогично методу солера у хереса.*



*Хранят бочки под крышей. В этом сезонность этого продукта. Летом должно быть жарко, зимой холодно. Тут из-за климатических изменений самая большая сложность.*

*Всего существует 2 производства по бутилированию уксуса. Производители привозят свой уксус, 5 дегустаторов пробуют его вслепую. Пятнадцать характеристик. Если уксус прошел большую часть, его бутилируют. Тридцать процентов не проходят тест.*

*Нам давали пробовать годовалый, четырех-, восьмилетний, ну и конечно 12-летний и 25-летний. В колбе хорошо видно, как меняется густота. Начали пробовать с 25-летнего. Потом 12-летний, а затем полупродукты. Потом снова 12 лет, снова 25. Так лучшие всего понимается разница.*

*Как хранить? В шкафу. В холодильнике он портится. С чем есть? С пармезаном, рикоттой, ризотто по-милански, фриттатами, салатами, дыней, грушами, клубникой, мороженым, панакотой. При этом для молодого пармезана советуют использовать 25-летний уксус, а для выдержанного – 12-летний.*

## Рыбный тартар. Маргарита Л. Сатура

Когда ищешь информацию о том, когда и как появился тартар из рыбы, чувствуешь себя как минимум ведущим программы «Скандалы, интриги, расследования» а как максимум — персонажем детективов Агаты Кристи.

Но, чтобы быть последовательными, давайте начнем с мясного тартара.

Настоящая французская классика. Тающий во рту деликатес. Мелкорубленный стейк из сырой качественной говядины, который щедро приправлен перцем, каперсами и листьями петрушки. Маслянистая текстура с легким ароматом свежего мяса. Его едят с солнечным сырым желтком и с кусочком хрустящего багета. К нему можно добавить вустерский соус, табаско, оливковое масло и корнишоны. Все это – про мясной тартар.

Идею для гениальной закуски французские повара подглядели у татарского народа. Татары во время военных действий клали куски сырого мяса под седла, а потом, чтобы враг не заметил пламя и дым костров, вытаскивали из-под седел размягченные куски мяса и ели их, щедро сдобрив приправами и не подвергая термической обработке.

И если французы честно признаются, что их тартар – это лестная имитация татарского блюда, то кто у кого подглядел идею готовить тартар из рыбы — до сих пор вопрос.

С одной стороны, американский повар с японскими корнями Сигэфуми Тачибэ (Shigefumi Tachibe) утверждает, что именно он впервые приготовил тартар из тунца в 1984 году. Сигэфуми работал в Беверли-Хиллз в ресторане Chaya Brasserie, меню которого состояло из блюд французской кухни. В один из дней, вскоре после открытия ресторана, несколько гостей с недоверием отнеслись к предложенному им тартару из говядины. Поэтому Сигэфуми был вынужден придумать что-то новое, и этим новым стал тартар из тунца.

С другой стороны, на первенство в приготовлении рыбного тартара также претендует парижский ресторан Le Dis, в котором тартар из тунца якобы появился еще в 70-х годах. Таким образом, доказательство происхождения тартара из рыбы пока представляется невозможным. Но важно понимать, что, с чем бы его ни подавали — с соевым соусом и имбирем, с манго и ананасами, с авокадо и кунжутным маслом, из какой бы рыбы его ни готовили – из тунца, палтуса или из лосося, каждый тартар по-своему уникален. Рыбный тартар не зря так неоспоримо популярен: он идеально подходит для летнего сезона, может стать отличным поводом для встречи с друзьями и коллегами в новом ресторане, а также легко вписывается в домашнее меню (вы только что купили качественное филе тунца? – тогда вы знаете, что с ним делать).





## Васаби. Мария Малиновская

Соус васаби представляет собой измельченный стебель многолетнего травянистого растения эвтрема японская, произрастающего в основном в Японии и на острове Сахалин. Это растение входит в семейство капустных, частью которого также являются хрен и горчица. Также как и более распространенные родственники, васаби содержит вещество с труднопроизносимым названием «аллилизотиоцианат», который оказывает раздражающее и разогревающее действие на слизистую. Так что, перебрав с васаби, вы можете разжечь в своих носовых пазухах настоящий пожар!

Интенсивный аромат васаби даже вдохновил японских ученых на создание пожарной сигнализации для людей с проблемами со слухом, которые не могут услышать звуковой сигнал тревоги. При возникновении очага возгорания это устройство распыляет в помещении эссенцию васаби. Исследования, проведенные в Университете медицины Шиги, показали, что практически все участники эксперимента, почувствовав запах васаби, просыпались в течение двух с половиной минут.

В Японии употреблять соус васаби в пищу начали еще в XIV веке, но в других странах он стал известен намного позднее, в конце прошлого столетия. Появившись на европейском рынке, соус васаби настолько удивил людей своей поразительной остротой и необычным тонким ароматом, что даже стал символом Азии. В честь этой необычной ярко-зеленой приправы даже был назван французский фильм с Жаном Рено в главной роли, действие которого происходит в Японии.

Васаби подается к суши, сашими и к другим рыбным блюдам в ресторанах по всему миру, а также продается практически в любом крупном супермаркете. Васаби едят не только в виде пасты, как мы привыкли, но и добавляют в другие соусы. Например, его смешивают с майонезом, соевым соусом и добавляют в салатные заправки. Так или иначе, взятый в необходимой пропорции, васаби хорошо оттеняет вкус рыбы и морепродуктов.

Однако, несмотря на широкое распространение васаби, большинству людей никогда не приходилось его попробовать. Как это может быть, спросите вы?

Оказывается, то, что продается по всему миру под именем «васаби», на самом деле им не является. Как утверждает известный популяризатор науки о еде Гарольд Макги, зачастую васаби, поданное к суши и сашими как в Японии, так в других странах, — это обычный измельченный хрен, смешанный с зеленой краской. Настоящий васаби похож на хрен, но обладает более сладким, мягким, фруктовым вкусом и тонкой остротой.

Причины широкого распространения ненастоящего васаби — это сложности с выращиванием этого растения, и, как следствие, его высокая цена. Чтобы убедиться в том, что перед вами действительно васаби, внимательно читайте состав продукта, который вы приобретаете. Но и здесь есть большая вероятность того, что помимо васаби в состав включен хрен, и еще неизвестно в какой пропорции. Пессимисты полагают, что точно узнать, что



*перед вами именно васаби, вы можете только в том случае, если купите свежий стебель этого растения и сами измельчите его. Впрочем, нельзя с уверенностью сказать, что мы знаем, какой вкус должен быть у васаби, так что, наверное, хороший хрен нас тоже не разочарует.*

### **Хранение**

*Вещества, отвечающие за вкус, разогревающий эффект и аромат васаби, довольно быстро испаряются. Свежий тертый васаби достигает максимальной остроты после 5-10 минут и теряет большую ее часть после пятнадцати-двадцати. По этой причине васаби хранят в герметичной упаковке в виде порошка или пасты, которая по сути представляет собой тот же порошок с добавлением масла, крахмала и других ингредиентов. Пасту следует хранить в холодильнике и использовать в течение нескольких месяцев. Порошок васаби хранят в прохладном, темном месте также в течение нескольких месяцев.*

## Происхождение стейков. Маргарита Л. Сатура

*Стейк – это не еда. Стейк – это событие. Темно-красная полоска мяса дымится на раскаленной поверхности, становится хрустящей и карамелизированной снаружи, с трепещущим соком внутри, — чем не театр? Положите кусочек жареного мяса между верхним небом и языком — и вы почувствуете аромат, нежность и сочность, не сравнимые ни с каким другим блюдом. Хотя бы за эту глубокую, резонирующую ноту вкуса стоит поблагодарить того, кто научился нарезать мясо на ровные куски, проводя острым ножом перпендикулярно мышечным волокнам.*

*Так кого же благодарить за стейки?*

*Говорят, что норвежцев — с древнескандинавского слово steik переводится, как «жареный». Есть намеки и на французские, немецкие, английские и древнеримские корни. Чтобы не погружаться в долгие споры о происхождении стейков, стоит принять тот факт, что люди ели стейки задолго до того, как появилось само слово «стейк». Популяризировать стейки стали англичане: в середине XVIII века аристократами Англии было открыто Общество стейка, которое с течением времени переросло в клуб, дав название одному из видов стейка – клуб-стейк. В XIX-XX столетиях стейки стали готовить во Франции, Германии и Италии: так появились филе-миньон, шатобриан, стейк фьорентина.*

*На данный момент лидирующую позицию в употреблении стейков занимает США – ради пастбищ для коров вырубаются огромные площади леса. Сами американцы считают, что стейки у них в крови: приготовление мяса на углях было распространено еще у американских индейцев. Жители Техаса называют стейк своим национальным блюдом. С ними конкурируют жители Нью-Йорка, напоминая, что бифштекс был королем Нью-Йорка задолго до того, как на Кони-Айленде появились хот-доги и яичный крем. Кобе-стейк, рибай, ти-бон, тендерлойн, портерхаус, кот-дю-беф – о стейках можно говорить бесконечно. Но зачем долго рассказывать о стейках, если можно их готовить и есть?*





## Как варить бульон?

*Давайте начнем с того, что такое бульон?*

Бульон – это ароматная прозрачная жидкость, где сконцентрирован вкус ингредиентов, из которых он сварен.

Бульон бывает базовый и «основной». Русская терминология не различает эти два понятия, но в английском языке есть *stock* – базовый бульон и *broth* – бульон как блюдо.

*Stock* варят из костей, лап и прочих обычно не используемых запчастей. *Broth* варят с добавлением мяса или просто из мяса. *Stock*, он же базовый бульон, используется как основа для супов и соусов.

Бульон варят как из костей и мяса птицы, так и из рыбы и овощей. Давайте поговорим о том, что на английском называется *broth*. Бульон как самоцель. Тот самый, что варила нам бабушка, когда мы болели.



### Как ПРАВильно его варить?

Для того, чтобы приготовить правильный бульон, необходимо соблюсти пропорции. На курицу весом 1,5-2 кг вам понадобится 3,5-4 литра воды.

Бульону придает вкус не только мясо, но и коренья, и травы.

Овощей и трав тоже должно быть достаточно (примерно 500 г), иначе на вкус бульона они повлияют чисто символически. Основные овощи для бульона – лук, морковь и сельдерей. Репчатый лук можно заменить луком-пореем, морковь – пастернаком. Вы можете нарезать овощи небольшими аккуратными кубиками или, плюнув на все условности, произвольно, кусочками по 1–2 сантиметра.

Вы можете использовать любые свежие травы: тимьян, розмарин, петрушку и так далее. Французы добавляют в бульон букет гарни. Звучит очень пафосно, но это всего лишь связка трав, чаще всего состоящая из веточек тимьяна, лаврового листа, стеблей петрушки и лука-порея. По желанию можно добавить сельдерей, чеснок, гвоздику – все, что вам нравится. Для одного букета гарни достаточно веточки тимьяна, нескольких стеблей петрушки, одного лаврового листочка. Все это следует завернуть в несколько слоев лука-порея (используйте белую часть) и перевязать кулинарной нитью или обычной белой ниткой.

Я также добавляю в бульон несколько сухих белых грибов, они дают фантастический аромат. Можно добавить чеснок, имбирь, корень петрушки. Чем больше разных ароматных штук, тем вкуснее бульон. Но это касается овощей. С травами будьте аккуратны, чтобы они не перебили вкус всего остального.

Овощи можно заранее «обжечь» в духовке под грилем или на газу. Тогда вкус бульона будет еще интереснее. Очищать овощи, если вы не планируете их есть, (а есть овощи, варившиеся 4 часа, мало кто захочет) не нужно. Например, шелуха лука придаст бульону красивый цвет.

*В бульон не добавляются овощи типа болгарского перца, цукини и т. п. Они могут придать бульону горечь, но никакой вкусовой нагрузки не несут.*

*Иногда я добавляю в бульон мисо-пасту. Она придает тот самый вкус умами. Особенно хороша в бульонах с азиатским подтекстом. Также в бульонах очень хорошо выступают водоросли. И вкус, и польза.*

### **Соль вопроса**

*Бульон нужно и можно солить. Соль выводит вкус на другой уровень. Я солю сразу (1/2 ч. л.) и досаливаю по ходу дела, пробуя бульон.*

### **Правильная емкость**

*Для бульонов прекрасно подходят узкие высокие кастрюли. В них жидкость испаряется медленнее. Но важнее всего, чтобы кастрюля была толстостенная. Прекрасно подойдет трехслойная кастрюля из нержавеющей стали.*

### **Самое главное ПРАВИЛО:**

*бульон ни за что на свете не должен кипеть, лишь слегка дрожать. Редкие пузырьки должны появляться на его поверхности. А если проще, бульон не должен достигать температуры кипения, то есть 100 °С. Идеальная температура – 80–90 °С. Если бульон кипит, он становится мутным, а мясо — ватным.*

*Первые 20 минут внимательно следите за бульоном и снимайте накипь шумовкой. Советую вам приобрести хорошую шумовку с тонкой сеточкой, как у сита. Обычная ложка с дырками не справится с задачей.*

### **Как долго это будет продолжаться?**

*Хороший бульон требует терпения, медлительности и созерцания. Сколько же нужно варить хороший бульон? Куриный бульон из суповой курицы варится 2-4 часа. Бройлеру достаточно 1,5 часа. По-настоящему ароматный бульон получается именно из суповой курицы или из петуха. Если вы варите бройлера, используйте грудки для других целей и добавляйте их в бульон за 20 минут до выключения. Говяжий бульон варится 4-6 часов.*

*Когда вы сняли всю пену, вы можете смело оставить бульон и пойти заниматься своими делами.*

### **Кому крышка?**

*Никогда не пользуйтесь крышкой, когда варите бульон. Напоминаю, что бульон — это прозрачная ароматная жидкость, полученная путем медленной варки мяса или костей, овощей, трав и специй. Концентрат вкуса. И он не должен кипеть. Никогда. Если вы накроете его крышкой, он начнет кипеть даже на самом маленьком огне, и жидкость будет мало испаряться, а это значит, что вкус не будет достаточно глубоким.*

## Бульон в мультиварке

Можете обижаться, можете нет, но я не считаю бульон в мультиварке бульоном. Потому что в мультиварке крышка и почти нет испарения, бульон в ней кипит даже на низких температурах, вкус за счет уваривания не концентрируется. Это уже совсем другой продукт. Не говоря о том, что чаша стандартной мультиварки – 3-4 литра. Для варки целой курицы нужна 6 литровая кастрюля. Бульон варится предельно просто и на плите. Плита дает вам возможность сварить сразу много бульона и заморозить его. Да-да, есть неплохие мультиварки за очень хорошие деньги, но для меня мультиварка – не более чем гениальный маркетинг, вводящий людей в заблуждение. Это касается не только бульонов.

## Первая вода

Сейчас сложно сказать, когда в нашей стране появился миф о том, что первую воду с бульона нужно сливать. Но ни одно объяснение не выдерживает никакой критики. Это очень «наше» явление. Я не встречала такого совета ни в одной англоязычной кулинарной книге, ни в одном блоге. Если задать такой вопрос в гугле на английском, вы не найдете подобных текстов. Как-то я даже спросила Гарольда Макги, известного кулинарного автора, который пишет о кулинарии с точки зрения физики и химии, и он даже не мог понять, о чем я его спрашиваю. Если вы сливаете воду, чтобы бульон был менее жирный, то помните, что в жире вкус. Лишний жир можно убрать, охладив готовый бульон. Не говоря о том, что жир от хорошей фермерской птицы очень полезен. Если считаете, что так вы сливаете все самое плохое из мяса, то тогда не стоит есть мясо и вовсе. Если в нем есть что-то такое плохое, что это нужно выварить, то зачем же его есть? Согласитесь, это нелогично. История о том, что так выходят антибиотики, тоже не подлежит никакому логичному объяснению. Мясо и птицу с антибиотиками нужно стараться не есть. И всегда помните: сливая первый бульон, вы сливаете в раковину вкус.

---

## Что сделать с суповой курицей после варки бульона?

Самый вкусный бульон получается из суповой курицы. Знаете, из такой синюшной спортивной старушки куриного рода. Курицы, как и люди, бывают поспортивнее и поленивее. Поэтому некоторые суповые куры за часа 4 успевают свариться и быть мягкими, а некоторые остаются камнем. Вот и получается как-то нелепо. Деньги уплачены, а на выходе бульон и орудие убийства. Сейчас я вам расскажу, как всех обхитрить.

Сначала варите бульон и пьете его в прикуску с чесноком, или готовите на его основе суп, или... в общем неважно. А спортсменку нашу режете на части, если вы до этого ее не разделали. Режете много-много лука, обжариваете его на топленом масле в чугуне. К нему курицу, сухофрукты, свежий имбирь, немного меда, специи по вкусу, например, корицу, кориандр и кумин, немного бульона и тушите ее еще часа два. Сдастся, отвечаю. Будет мягкой и вкусной, как петух, наша глупая курица.



## Странный фрукт. Ольга Кусик

*С ботанической точки зрения авокадо — фрукт, но используется в кулинарии скорее как овощ. Хотя в Бразилии его взбивают с сахаром и едят как десерт, а в Калифорнии популярно мороженое с авокадо. Многие современные «здоровые» рецепты базируются на креме из авокадо. Стоит добавить к нему какао и немного стевии и получится отличный десерт!*

*Авокадо — достаточно странный фрукт, т. к. по мере созревания он становится не слаще, как большинство фруктов, а маслянистее, и вырабатывает большое количество полезных растительных жиров. Удивительно еще и то, что авокадо созревает только после того, как его сняли с дерева.*

*Авокадо – уроженец тропиков Центральной Америки. Существуют сотни разновидностей трех основных видов авокадо: гватемальский, мексиканский, западно-индийский. Наиболее популярные сорта в Европе и Америке – мексиканский Хасс, сезон которого весна и лето, и гватемальский Фуэрте, плод осени и зимы.*

*Кожура авокадо Хасс становится почти черной по мере созревания, она имеет шершавую, похожую на кожу ящерицы или крокодила, фактуру, что дало фрукту уже устаревшее английское название alligator pear, что переводится как “аллигаторова груша”. Авокадо Фуэрте имеет зеленый цвет и форму, еще более приближенную к настоящей груше, его кожа тоньше и мягче.*

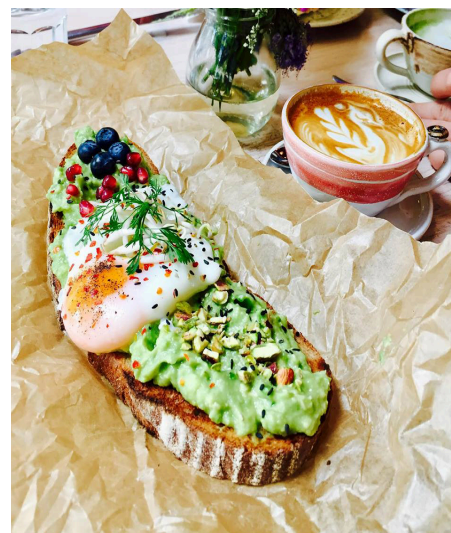
*Среди любителей авокадо ведутся споры, какой сорт лучше. Одни утверждают, что Хасс – идеальное авокадо, т. к. созревает равномернее, мякоть проще отделяется от кожуры и косточки, имеет более глубокий вкус с ореховой ноткой. Другие выбирают Фуэрте за большую мягкость и маслянистость, а также за то, что с Фуэрте сложнее пропустить день зрелости, когда фрукт становится сухим и непригодным к употреблению, как это может случиться с Хасс, т. к. Фуэрте не такой «капризный». Конечно, лучше всего — попробовать, сравнить и выбрать своего фаворита самостоятельно.*

*Мало кто знает, что авокадо прошло тернистый путь от «гадкого утенка», которого никто не понимал, а потому и не принимал, до «прекрасного лебедя» — короля здорового и полноценного питания и свежих закусок. События развивались в Америке. Фермеры, выращивающие авокадо, объединились с целью сделать его ежедневным и доступным продуктом для покупателей. Маркетологам пришлось изрядно попотеть, чтобы «приучить» простых американцев покупать экзотический фрукт. Люди просто не знали, как к нему подступиться. Мало кто дожидался созревания фрукта, а с твердым зеленым авокадо кашу точно не сварить! Была проведена работа по обучению супермаркетов и покупателей пониманию разницы между созревшим и не созревшим плодом. По стране проводились акции, в которых авокадо позиционировалось как часть быстрого и полезного перекуса в виде гуакамоле с кукурузными чипсами. Так, ближе к концу 90-х прошлого века, фрукт завоевал любовь многочисленной аудитории. В последние годы популярность авокадо активно растет во всем мире, ведь польза для здоровья широко известна и распиарена.*



## Авокадо. Ольга Кусик

Авокадо можно смело назвать суперфудом XXI века. Это король среди фруктов по содержанию ценных питательных веществ: витаминов и минералов, антиоксидантов и полезных растительных жиров. Мононенасыщенные и полиненасыщенные жиры, которые есть в большом количестве в авокадо, снижают уровень плохого холестерина, способствуют хорошему настроению, улучшают кожу и дарят чувство сытости без рисков для фигуры. Список полезных и даже лечебных свойств можно продолжать бесконечно. Если коротко, то регулярное употребление авокадо делает нашу жизнь здоровее, качественнее и продолжительнее! Так что давайте сразу перейдем к ПРАктической части.



### Итак, как ПРАвильно выбрать авокадо?

Прежде всего, обратите внимание на кожуру – она должна быть красивого ровного цвета, без заломов и вмятин. Спелость авокадо можно определить двумя способами. Первым делом следует проверить его на ощупь: спелый фрукт уже не твердый, но не очень мягкий, он немного прогибается под пальцем, но быстро выправляется и не оставляет вмятины. Второй способ – это проверить плодоножку авокадо: если она легко поддается нажатию и из-под нее выступает свежий сок, то фрукт готов. Не следует покупать слишком мягкий авокадо, на котором остается глубокая вмятина после надавливания, — это переспевший и с большой вероятностью подгнивший плод.

Можно смело купить довольно твердое авокадо и оставить его при комнатной температуре — за 2-3 дня оно дозреет. Хотите ускорить этот процесс? Просто положите авокадо в бумажный пакет, уже на следующий день можно проверить его на спелость. После того, как авокадо созрело, используйте его в ближайшие 2 дня, т. к. переход от зрелого состояния к испорченному очень короток. Если авокадо созрело, но вы планируете съесть его позже, лучше закиньте его в холодильник, это даст вам еще 2-3 дня форы. В этом случае перед употреблением дайте авокадо час согреться до комнатной температуры.

Чтобы разрезать авокадо, начните разрезать его пополам вдоль, а когда нож упрется в косточку, проведите лезвием по окружности плода. Возьмите фрукт в обе руки и проверните половинки в противоположные стороны. Вуаля! Авокадо раскрылось и радуется своим ярким цветом, ароматом и нежной мякотью.

После совсем непродолжительного времени на открытом воздухе разрезанный фрукт окисляется, темнеет и теряет свои полезные и вкусовые свойства. Сбрызните мякоть лимонным соком или уксусом, чтобы приостановить этот процесс. В любом случае, ешьте авокадо как можно скорее после того, как вы его разрезали и приготовили!

Если у вас осталась неиспользованная половинка авокадо, следует положить ее в холодильник, предварительно закутав в пищевую пленку так, чтобы пленка плотно соприкасалась с мякотью авокадо. Это сохранит его еще на 1-2 дня.

*Очень аккуратно доставайте косточку из авокадо, если вы не уверены в своих силах, используйте для этого ложку, а не нож, чтобы не порезаться. Это может показаться странным, но в англоязычной медицине таких случаев описано предостаточно, и существует даже официальное название такому виду повреждения – Avocado hand (авокадовая рука). Последствия могут быть очень серьезными, но мы предупреждены! Профессиональные же повара резко втыкают в косточку пятачок ножа и поворачивают нож. Косточка остается на ноже.*

### **Что будем с ним делать?**

*Самый простой и быстрый вариант – есть его прямо из кожуры, загребая ложкой зеленую мякоть вприкуску с хлебом или кукурузным хлебцем и спелым помидором. Для большего удовольствия выжмите в половинку авокадо сок лайма или лимона и посыпьте чили или кайенским перцем, быстренько перемешайте мякоть с соком и специями вилкой. Готово!*

*Особое внимание стоит уделить тосту с авокадо! Простой тост с авокадо набрал огромную популярность во всем мире и подается как отдельное блюдо в ресторанах и кафе. Вы легко можете приготовить его дома самостоятельно всего за пару минут – это отличный вариант вкусного, полезного и питательного завтрака или перекуса.*

Все очень просто: готовим хрустящий тост из свежего черного хлеба, для этого на горячей сковородке обжариваем ломтик с двух сторон до легкой корочки. А в это время подготавливаем авокадо. Тут важно определиться, вы хотите мягкое авокадо к вашему тосту или порезанное. С мягким мы разобрались выше, для удобства можно размять его на отдельной тарелке и так же добавить сок лайма или лимона и специи. Если вы предпочитаете порезанное авокадо, то аккуратно отделите мякоть авокадо от кожуры большой ложкой так, чтобы половинка сохранила свою форму. Теперь аккуратно нарежьте авокадо на тонкие ломтики вдоль или поперек, как вам вкуснее! Выложите авокадо на тост, выдавите сок из кусочка лайма, посыпьте специями и наслаждайтесь этим идеальным сочетанием хрустящего теплого хлеба и свежего авокадо.

Авокадо-тост – это универсальная основа для кулинарной фантазии. Ведь вы можете добавить в него яйцо-пашот, и яичный желток будет растекаться по тосту, как вкусный соус. Вы можете добавить свежие помидоры, сладкий перец, сыр, бекон или лосось, сочный красный лук колечками, руколу, манго или даже спелые ягоды голубики. Не забудьте помолоть сверху черный перец для большего раскрытия вкуса. Еще немного свежего сока лайма, и пусть весь мир подождет!



## Нюансы в еде

На фото мой сегодняшний второй завтрак. В 6 утра такое не съешь, поэтому на первый завтрак я ела мюсли, рецептом которых я вчера с вами поделилась. Что я хочу сказать этим фото? Что дьявол в деталях. И вкусная еда тоже. Понятно, что я выбрала лучшие возможные продукты, но я хочу сказать вот о чем. Обращайте внимание на нюансы. Именно они делают еду окончательно вкусной. Лук я посолила хорошей солью. Розовой гималайской. Через пять минут сбобрила маслом. Фету ароматизировала греческим маслом холодного отжима, которое отжимали вместе с травами и лимоном. Не ароматизировали, а именно отжимали. Это песня, а не масло. Помидоры я тоже заранее посолила, потому что соль очень сильно помогает раскрыть их вкус. Попробуйте разрезать помидор пополам и одну половину посолить, и попробуйте обе половины через 10 минут. Почувствуете разницу. Яйца я посолила солью в хлопьях с водорослями и поперчила все только что раздавленным в ступке очень качественным перцем. И вот все эти штрихи имеют большое значение. Я знаю, что в Москве сейчас сложно найти какие-то вещи, но есть интернет-магазины, гурмэ-магазины, а еще можно привозить такие штуки из поездок. Я обожаю побродить в отделе специй и соли в KaDeWe. Чего там только нет! Если приедете в Берлин на Рождество, обязательно вам покажу! И еще: не бойтесь спрашивать и не бойтесь неизведанных ингредиентов. Иногда вам что-то кажется дико экзотичным, а оно может лежать в каждом магазине. Сегодня меня одна девушка спросила, где же брать в Берлине кокосовую стружку. А она есть буквально везде. Просто мы не всегда обращаем внимание. Но нет ничего страшного в том, что вы чего-то не знаете. Я всегда рада ответить и очень ценю каждого, кто читает группу и мои заметки.



## Испаряется ли алкоголь во время приготовления еды?

Для чего используется алкоголь в кулинарии? Для придания блюду отличительной вкусовой нотки, будь то кислинка, или сладость, или умами, и для придания ему же аромата. Кроме того, алкоголь играет роль основы, «третьей жидкости» помимо воды и масла, в которой растворяются молекулы цвета и вкуса нашего блюда. Реагируя с молекулами алкоголя, они придают блюду новые ароматы и более глубокий вкус.

Но алкоголь не только дает нам преимущества, но и создает проблемы. У алкоголя есть довольно резкий, слегка медицинский вкус, происходящий от спирта. Поэтому повара часто довольно долго вываривают соусы, чтобы выпарить как можно больше спирта. При использовании технологии фламбирования блюдо поджигается, чтобы «созглось» как можно больше алкоголя. Но ни одна из этих технологий не делает блюдо полностью безалкогольным.

Почему многие утверждают, что алкоголь выпаривается? Обычное «объяснение» такое: алкоголь кипит при 78 градусах Цельсия, вода при 100 градусах Цельсия, и поэтому алкоголь выпарится быстрее, чем вода.

Да, эти температуры кипения верны, но это не значит, что алкоголь и вода ведут себя независимо друг от друга при смешивании: они влияют на температуру кипения друг друга. Когда они смешиваются, их температура кипения становится между 78 и 100 градусами, ближе к 100, если больше воды, ближе к 78, если больше алкоголя. Пар — смесь воды и алкоголя, но так как алкоголь выпаривается быстрее, его пропорция в паре выше, чем была в жидком состоянии. Но этот пар все же не чистый алкоголь, когда пары от вашего напитка витают над кастрюлей, в них не так уж много алкоголя.

Так сколько же алкоголя остается в блюде? Это зависит от множества факторов, поэтому дать ответ для каждого блюда невозможно.

### Обратимся к исследованиям

В 1992 году диетологи университета в Айдахо вместе с USDA измерили количество алкоголя до и после приготовления двух блюд, похожих на говядину по-бургундски и петуха в вине, и в кастрюле с устрицами, приготовленными с хересом. Они обнаружили, что в кастрюле остается от 4 до 49% алкоголя.

Более высокие температуры, длительное время приготовления, открытые и широкие кастрюли, приготовление на плите, а не в духовке — все это усиливает испарение как воды, так и алкоголя, и алкоголя становится меньше.

Что касается фламбирования, исследования показали, что только 20% алкоголя испаряется к моменту затухания пламени. Все потому, что чтобы было горение, необходим определенный уровень спирта. Поэтому мы фламбируем с напитками с более высоким содержанием спирта.



Все эти проценты конечно хорошо, скажете вы, но что нам делать с этим знанием при приготовлении еды для себя и гостей? Например, вы можете принять во внимание фактор разбавления. Если ваш рецепт вина в петухе на 6 порций подразумевает 3 чашки вина и если примерно 50% алкоголя выпарится при медленном тушении в течение 30 минут, в каждой порции останется 50 г вина. В то же время те же три чашки в 6 порциях говядины по-бургундски, которая тушилась 3 часа и потеряла 95% алкоголя, превратятся лишь в 60 г вина на все 6 порций.

## Мыть или не мыть мясо?

Мы часто совершаем те или иные действия, не задумываясь о них, по привычке. Признайтесь, вы ведь не задаетесь вопросом, мыть ли мясо? «Конечно, мыть!» — скажете вы. И будете скорее не правы, чем правы.

### Почему мясо мыть не нужно?

Мясо мыть просто нет смысла. Внутренние мышечные ткани стерильны. Кроме того, мытье мяса не только не помогает избавиться от бактерий, но и приводит к тому, что они переносятся на другие поверхности: раковины, миски, ваши руки. Учитывая, что вы собираетесь готовить мясо, мыть его нет никакого смысла. Все бактерии умрут за доли секунд при сильном тепловом воздействии, то есть контакте с горячей сковородкой, водой, воздухом.

С точки зрения кулинарии влажное мясо — не лучший материал для творчества. Мясо впитывает воду, и при жарке или запекании она начнет испаряться, а мясо станет не жариться или запекаться, а тушиться. Даже если вы собираетесь тушить мясо, помните, что часто перед тушением его необходимо обжарить. Кроме того, существует теория, что мытое мясо теряет больше соков при тепловом воздействии. Если вы купили хорошее дорогое мясо, не мойте его ни в коем случае.

### Когда нужно мыть мясо?

Бывает, что на рынке разделяют мясо неправильно, в антисанитарных условиях, а на мясе остаются щепки и песок. Если вам попадается такое мясо, лучше его не покупать, но если другого выхода нет, такое мясо нужно мыть. Обязательно хорошо просушите его бумажными полотенцами, прежде чем готовить.





## Про крышки

Как кулинарный доктор, хочу поговорить об одной хронической болезни. О крышках. Кастрюли, сотейники, а иногда и сковородки продаются с крышками. Логика простая. Раз крышка есть, значит нужно использовать. Вроде и правда логично, но тут начинается чехарда.

Знаете, для чего нужна крышка в 8 случаях из 10? Для того, чтобы закрыть кастрюлю, когда блюдо готово. Крышка от слова «накрывать».

Уже вижу, как вы повскакивали со стульев и побежали за крышками, чтобы как следует мне нахлобучить по голове. Люди не любят, когда у них выбивают почву из-под ног и посягают на святое. Не спешите, еще пригожусь.

Начнем сначала. Кто слышал про технологию сувид? Низкотемпературное приготовление в вакууме. По этой технологии продукт запаивают в вакуумный пакет и погружают в воду, температура которой поддерживается специальным приспособлением. Температура при этом часто значительно ниже ста градусов. Рыба готовится при 43-55, яйца при 62,5 градусах. У каждого продукта есть аналог нашим «36,6». Готовить выше этой температуры означает пересушивать продукт. Тема сувида гораздо обширнее, но это вкратце.

А что происходит при 100 градусах? Кипение происходит. Даже учитывая, что дома не ресторан, и сувид этот мы видали под крышкой, мы все же хотим (пожалуйста, скажите, что хотите) получить, например, нежное, но не пересушенное мясо. Как известно, мясные волокна сжимаются и выталкивают соки уже при внутренней температуре 60 градусов. Если неизвестно, можно просто кивать с умным видом.

Положите крышки на место, почти закончила. Крышка приводит к кипению, люди. Мы не хотим, чтобы кипело. Ничего и никогда. Кроме воды для пасты и зеленых овощей. Потому что когда наши блюда кипят, будь то рагу или суп, из них вываривается сама жизнь, как бы пафосно это ни звучало.

Существуют еще исключения. Например, когда мы хотим, чтобы продукты пустили сок. Крышка. Но потом снять или накрыть наполовину, если не хотим, чтобы вся жидкость испарилась. И следить за огнем, не дай Бог, закипит.

И главное, никогда не пользуйтесь крышкой, когда варите бульон. Бульон — это прозрачная ароматная жидкость, полученная путем медленной варки мяса, костей, овощей, трав или специй. Концентрат вкуса. Он не должен кипеть. Никогда. Если накроете его крышкой, он начнет кипеть даже на самом маленьком огне, и жидкость почти не будет испаряться, а это означает, что вкус «размоется». Бульон при этом станет мутным. Страшное кулинарное проклятие. Сдавайте крышки свои на хранение, они в надежных руках.



## Существует ли волшебная посуда?

Нам так хочется волшебный горшочек «вафи», который будет исполнять все наши капризы, правда же? На этом нашем желании играет и зарабатывает немало производителей.

Волшебных горшочков не бывает. Бывают качественные. Прибавьте к ним хороший продукт и понимание процессов, и все будет хорошо. Спасибо автору вопроса про «Цептер». На этом примере можно очень хорошо показать, что я имею в виду и о чем нужно знать, покупая кастрюли и сковородки из нержавеющей стали. «Цептер» появился лет двадцать назад. Продавался он за бешие тысячи и притом не рублей и обещал чудеса: здоровые и вкусные блюда без жира и воды. Кто не мечтал об этом, особенно в эпоху тотальной жиробоязни? У моих родителей до сих пор есть «Цептер», который они бережно перевезли из России.

Плох ли «Цептер»? «Цептер» хорош. Но что такое «Цептер»? Обычная качественная многослойная нержавейка. Есть ли какое-то чудо в том, что в ней можно готовить без жира и воды? Нет. Возьмите любую толстостенную посуду, положите в нее продукты, включите маленький огонь, накройте крышкой и вот вам «Цептер». Этот процесс называется тушение. Гениальные маркетологи компании взяли обычное тушение и преподнесли его как волшебство. Любое волшебство, как известно, стоит денег. Хорош «Цептер», но не так хороша его цена, и от историй про волшебство немного дурно пахнет. Двадцать лет назад не было особых альтернатив, сегодня есть. Моим родителям «Цептер» тоже служит 20 лет, но я вас уверяю, я свой Le Creuset тоже не выброшу в ближайшие лет двадцать. Нержавейка вообще супервыносливый материал.

### Что такое хорошая кастрюля или сковорода?

Та, которая хорошо проводит тепло, равномерно его распределяет и хорошо держит. Чтобы нержавейка соответствовала этим функциям, она должна быть многослойной. Как минимум трехслойной. Два слоя стали и между ними алюминий. Нержавейку невозможно испортить, в этом ее большой плюс. Она не царапается, не ржавеет, что бы вы с ней ни делали, и обладает высокой плотностью, то есть хорошо держит температуру. Но у нее очень низкая теплопроводность. Алюминий гораздо лучше проводит тепло, но с ним другая проблема: несмотря на высокую теплопроводность, у него низкая теплоемкость, и для того, чтобы сковорода из алюминия хорошо держала тепло, она должна быть очень толстой. Прекрасное решение — соединить 2 материала!

Пятислойная посуда со слоем меди – вообще космос. Медь проводит тепло еще лучше, чем алюминий, и обладает высокой плотностью.

Такие сковородки не могут стоить дешево, но они дешевле «Цептера». Для сравнения сковорода из нержавеющей стали от «Цептер» диаметром 20 см (что ни о чем) стоит 222 евро. Сковорода из нержавеющей стали от Le Creuset диаметром 30 см стоит 200 евро. Аналогичная All-Clad стоит на американском Амазоне 120 долларов.



*Вывод: хорошая посуда не стоит дешево. Но если вы понимаете критерии, определяющие хорошую посуду, и разбираетесь в материалах, из которых она изготовлена, вы можете сделать более взвешенный выбор.*

## Все о сковородках

Что важно в сковороде?

*Красота — неправильный ответ. Хотя...  
Важно, из какого материала они изготовлены.*

*От этого зависят две вещи:*

- 1. Способность распределять тепло равномерно по всей поверхности (теплопроводность) и*
- 2. способность сохранять тепло и передавать его эффективно продуктам (теплоемкость и равномерность нагрева).*

**Нержавеющая сталь, или в народе «нержавейка»**

*Нержавейку невозможно испортить, в этом ее большой плюс. Она не царапается, не ржавеет, что бы вы с ней ни делали, и обладает высокой плотностью, то есть хорошо держит температуру. Но у нее низкая теплопроводность. Это значит, что для нагрева требуется больше времени и энергии. Кроме того, часто у сковородок из нержавеющей стали есть холодные и теплые зоны, совпадающие с вашей конфоркой (неравномерный нагрев). Проверить это можно, рассыпав равномерно сахар по всей поверхности, и посмотреть, как он будет таять, равномерно или местами. Кроме того, к ним все довольно сильно пригорает, и требуется много жира. Я здесь проблемы не вижу, но для любителей готовить без масла это важно.*



*Алюминий гораздо лучше проводит тепло, а еще он довольно недорогой. Но с ним другая проблема: несмотря на высокую теплопроводность, у него низкая теплоемкость, и для того, чтобы сковорода из алюминия хорошо держала тепло, она должна быть очень толстой. Кроме того, он изменяет цвет при контакте с кислыми ингредиентами. Анодированный алюминий обработан так, чтобы его поверхность стала похожа на керамическую, была противопригарной и не реагировала на кислоту. Считается, что для продуктов, которые не требуют очень высокой температуры, — это идеальная посуда. Например, для омлета.*

**Многослойные или трехслойные сковородки — лучший выбор.**

*Обычно они изготавливаются из алюминия, запечатанного между двумя слоями нержавеющей стали. У таких сковородок и высокая теплоемкость нержавеющей стали, и высокая теплопроводность алюминия. Лучшими трехслойными (tri-ply) сковородками считаются All-Clad.*

*Медь проводит тепло еще лучше, чем алюминий, и обладает высокой плотностью, но одним большим недостатком. Нет, двумя — она очень дорогая и за ней непросто ухаживать. Кстати, All-Clad делает посуду еще и с прослойкой меди. Эти сковородки — пятислойные. У меня есть такой большой сотейник, я часто в нем пеку мясо в духовке, и это вещь на века. За 300 долларов, но космический корабль.*



Так же важен материал, из которого сделана ручка. Если ручка металлическая, то сковородка становится многофункциональной. В ней можно готовить в духовке.

### *Существует ли идеальная сковорода?*

Для начала следует подумать, для чего вы планируете использовать сковороду?

На сковороде можно:

1. Жарить при высоких температурах. Например, стейки.
2. асеровать, готовить оладьи, сырники и т.п., жарить яйца и готовить омлеты, а также карамелизовать овощи и фрукты на невысоких температурах.

Для первой задачи лучше всего подходит чугун или многослойная нержавейка. И без жира тут не обойтись. О жире я напишу отдельно.

### *Чугун*

Чугунная сковорода на кухне обязательно должна быть! Что касается теплоемкости, нет ничего лучше чугуна! Прелесть чугуна в том, что он не охлаждается при контакте с холодными продуктами. Если вы положите большой стейк на тонкую алюминиевую сковородку, ее температура упадет примерно на 150 градусов (!!!), в то время как чугунная сковорода сохранит практически исходную температуру. Вот почему на чугунных сковородах получаются стейки с хорошей корочкой! Чугунные сковородки можно ставить в духовку, и там они так же хорошо держат тепло, несмотря на то, что в большинстве духовок бывают перепады температуры. А что говорить о долговечности? Чугун с годами становится только лучше.

Но есть у чугуна и недостатки:

1. Пока вы не наработаете чугунной сковороде антипригарный слой, еда будет к ней прилипать. При частом использовании на это уйдет примерно месяц.
2. Чугун плохо проводит тепло и нагревается медленно и неравномерно, поэтому очень важно, чтобы конфорка соответствовала дну сковородки.
3. Чугун ржавеет.
4. В чугуне нельзя готовить кислые продукты.
5. Чугун тяжелый.
6. Чугун нужно очень аккуратно мыть, чтобы не смыть антипригарный слой (см. п. 1).

Первая, третья, четвертая и шестая проблемы легко решаются, если купить эмалированную чугунную сковородку. Эмалевое покрытие не дает сковороде ржаветь, ее можно мыть хоть в посудомойке, готовить в такой сковороде можно все что угодно. Тяжесть сковородки с лихвой окупает результат. И снова лидирует Le Creuset. На фото моя любимая сковорода, служащая мне уже 7 лет (и у меня планы еще на пятьдесят как минимум). Важно купить сковородку с чугунной же ручкой, и тогда в ней можно и стейк пожарить, и пирог испечь в духовке. Чугунные сковородки также производит не менее любимая мною фирма Staub. Эти две фирмы равноценны по качеству, но у «Стауб» они почему-то все с деревянными ручками.

*Если же вы готовы заморачиваться с «наращиванием» антипригарного покрытия, то мой фаворит на сегодняшний день — сковородка фирмы Roppeby Bruck из ультралегкого чугуна. Пожалуй, я даже использую ее чаще, потому что она легче, но мою только руками и прокалываю слегка после каждого использования. Гениальная и вечная вещь!*

### *Антипригарные сковородки*

*Я потратила тысячи и тысячи рублей на сковородки. Все они теперь выброшены. Были у меня Zwilling, Silit, WMF, Hackmann, Greenpan, Moneta, всего уже не упомнишь. Все погибли. О керамических сковородках вообще забудьте. Хуже только керамический нож. Хотя сложно решить, что из них хуже. Антипригарные покрытия по большей части недолговечны и не очень полезны для здоровья.*

*Для меня исключение — анодированный алюминий от Le Creuset. Le Creuset anodized aluminium.*

*Это сковородки из анодированного алюминия. Я купила первую 5 лет тому назад и, признаться, случайно, я ничего тогда не знала о теплопроводности и плотности металла. Спустя 5 лет это все еще лучшая сковорода в моей жизни и теперь у меня таких три. Сковородки эти тоже многослойные, но по-другому. Диск из нержавеющей стали находится у них внизу, его видно, если перевернуть сковородку.*

*Сковородки эти прекрасно нагреваются, держат тепло, не царапаются, антипригарное покрытие не стирается. Притом что я мою их в посудомойке. Та самая первая прожила 5 лет, и я выбросила ее недавно. И сразу же заменила такой же новой. Для антипригарной сковородки это отличный срок. Но, как я упоминала, они не годятся для интенсивной жарки. Я знаю, что у некоторых из вас общение с этими сковородками сложилось неудачно. Скорее всего, причина у этого – перегрев и недостаточное количество жира. Мы обратились к представителям Le Creuset и скоро вернемся к вам с ответом. Но у фирмы гарантия 30 лет, и мой опыт показывает, что при правильном использовании им цены нет. Кстати, цена у них хоть и не маленькая, но ровно такая же, как у всех других фирм подобного уровня. Например, упоминаемый тут Woll стоит 1 в 1 столько же. Только мне не нравятся они по дизайну, и ручки у них по большей части пластиковые, и их уже не поставить в духовку. Это неудобно.*

*Еще одна фирма, которая меня радует последнее время – Scanpan. По цене они немного дешевле «Ле Крузе», служат мне уже года полтора при менее активном использовании.*

## Как избежать пригорания на нержавейке?

*Подробно о том, как сделать естественное антипригарное покрытие у сковородки из нержавейки. Видео на английском, возможно, не все понимают, объясню смысл:*

1. Сковородку нужно хорошо нагреть на умеренно сильном огне.
2. Добавить немного масла (кокосовое, топленое, оливковое, какое есть) и прогреть, пока не появится дым.
3. Снять с огня, дать остыть, слить масло.
4. Протереть салфеткой. На этом этапе вы можете смотреться в сковородку, как в зеркало. А можете жарить яичницу, и она не пристанет.

*В чем смысл? При нагреве молекулы сковородки расширяются, и масло к ним как бы пристаёт. При остывании они сжимаются, но масло там остается, и поверхность становится антипригарной.*

*Если сковородку мыть просто горячей водой, без средства, она остается антипригарной. Если с мылом, то процедуру нужно повторять.*

*Для того, чтобы готовить на такой сковороде, нужно ее хорошо разогреть. Это значит, что если вы выльете на нее 1/2 ч. л. воды, она сразу превратится в прыгающие шарики. Сковородка готова, наливайте масло, дайте ему прогреться — и можно жарить! Для чего нужна сковорода из нержавейки?*

*Она вечная, и если трехслойная, то отлично и равномерно держит тепло. Готовить на ней можно все что угодно.*



## Про термометры

В новогоднем наборе «ПРАвильные закуски» есть рецепт ростбифа. Как узнать, что ростбиф готов? Одним простым движением — вставить кухонный термометр в самую его толстую и сочную часть. Поверьте, термометр сделает вашу жизнь на кухне раз в пять проще. Это стоящая инвестиция. Он понадобится вам при приготовлении мяса, птицы, мороженого, заварного крема, желе, измерит температуру вина...



Меня часто спрашивают, как выбрать термометр и где его купить.

Отвечу цитатой из курса ПРАкукинга «ПРАстранство кухни»: Обязательно ли покупать дорогой термометр? Нет.

Что важно в термометре?

1. Точность (насколько точно до 0,5 градусов он измеряет температуру)
2. Скорость измерения (за сколько секунд он измеряет температуру)
3. Шкала разброса (минимальное и максимальное значение)

Обычно, чем выше первые два показателя, тем дороже термометр. Но вам точно не нужно, чтобы он определял температуру за доли секунды, несколько секунд — вполне разумное время. Невероятная точность вам тоже не нужна, погрешность  $\pm 0,5$  градуса простительна. Возможность измерять температуру выше 100 градусов важна для фритюра и варки карамели.

У меня термометр марки [Thermoworks](#). Он определяет температуру от - 40 до +100 градусов, за 9 секунд, с погрешностью 0,5-0,9 градуса. Его собрат за сто долларов измеряет температуру за 3 секунды, имеет погрешность такую же, измеряет температуру от — 50 до +300. А еще у него есть автоматическая подсветка.

В России хороший выбор градусников вот на этом [сайте](#).

В Европе — Амазон вам в помощь!

## Сервировка стола и текстиль. Тая Брянцева

*Моя любовь к сервировкам и красоте началась с моих бабушек и дедушки. Нет, сейчас я не расскажу про традиции и семейное ремесло, я расскажу про легкость, с которой всегда было красиво и приятно жить. В нашей семье старшим поколением всегда выдерживался очень правильный баланс между «красиво» и «практично». Конечно, была праздничная посуда и столовый текстиль. Таких комплектов было один-два. Остальное было для ежедневных приемов пищи. Важно, что никто не «цокал» и не закатывал глаза от вида пятнышка на салфетке и скатерти. Просто стирали и укладывали снова на стол (стиральных машин еще не было). И это очень правильно! У меня нет боязни красивых вещей.*



*Мои малыши научились соблюдать чистоту и пачкают стол меньше своих сверстников. Они тоже ценят и чувствуют красивое и понимают, что размазанная по скатерти каша – это просто неприятно.*

*Я всегда выступаю против «отложенной жизни».*

*Сценарий того, что красиво должно быть каждый день – это работа над собой и своими привычками, а также вклад в качество жизни всех последующих поколений вашей семьи.*

*Мне удалось переманить на свою сторону всех друзей, многих знакомых, и я очень этому рада! Легкость, красота и хорошее настроение – наше все!*

*Познакомились. Теперь будет полезный блок, который вы можете взять на вооружение прямо сейчас. Как построить систему сервировок и не покупать лишнего? Это будет цикл статей, который поможет вам создать практичную и красивую систему сервировок на все случаи жизни!*

*Начну с посуды, так как у многих она уже есть и, если не навести порядок в ней, интересный текстиль будет подбирать сложно, подойдут только нейтральные базовые цвета и только определенных оттенков.*

*Сколько у вас посуды и какая она?*

*Это довольно трудоемкий процесс, который потребует времени. Буквально, достаньте все из шкафа или буфета и разделите по логике:*

- 1. Пользуюсь каждый день*
- 2. Пользуюсь по праздникам*
- 3. Почти не пользуюсь*

*Разберемся в каждой категории*

### *1. Пользуюсь каждый день.*

- 1.1. Могу с этим объемом посуды завтракать?*
- 1.2. Могу с этим объемом посуды обедать?*
- 1.3. Могу с этим объемом посуды ужинать?*
- 1.4. Могу с этим объемом посуды принимать 2-4 друзей или родственников?*

*Если все ответы – да, поздравляю! У вас идеальный набор посуды на каждый день. Можно подбирать к нему текстиль.*

*Если есть некоторые «НЕТ», нужно понимать, что в следующий раз вам нужно докупить именно эту посуду в первую очередь! В помощь вам будет этот опросник, который выявил слабые стороны. Например, если вы не сможете с этим комплектом принять гостей, нужно докупить от 4 до 6 тарелок большого диаметра и поменьше.*

*Не поддавайтесь акциям и скидкам в магазинах, покупая тарелочки/чашечки и проч., которые просто будут секундной слабостью. АБСОЛЮТНО ЛЮБУЮ посуду можно докупить! Если у вас посуда с рисунком и вы не можете докупить ее же по какой-то причине – тогда берите однотонные базовые тарелки, сочетающиеся с рисунком на посуде.*

*Моя комплектация набора на каждый день, отвечающая всем ДА:*

1. 6-8 чашек среднего размера
2. 6-8 маленьких блюдец (около 12-14 см в диаметре)
3. 12-18 средних блюдец (около 19 см в диаметре)
4. 12-18 больших тарелок (около 25 см в диаметре)
5. 2-4 средних глубоких тарелки (около 19 см в диаметре)
6. 1-2 большие глубокие тарелки
7. 1-2 большие плоские тарелки (вытянутые или круглые)
8. Не менее 6 соусников (маленьких и больших)

*Можно перемешивать средние и большие тарелки, если будет много гостей (женщинам я даю тарелки поменьше, мужчинам – побольше) или несколько смен блюд (одна укладывается на другую).*

## **2. Пользуюсь по праздникам.**

- 2.1. Могу с этим объемом посуды сделать смену 2 блюд для 12 гостей?
- 2.2. Могу с этой посудой накрыть тематический стол – Новый Год, день рождения, Пасха и т. д. (будет ли она уместна)?
- 2.3. Могу ли я подать с этим комплектом посуды сладкое после основных блюд? Подходит ли она по цвету и стилю?

*Если все ответы – да, поздравляю! У вас идеальный набор посуды для торжественных случаев. Можно подбирать к нему текстиль.*

*Если есть некоторые «НЕТ», вам снова в помощь опросник! Превратите «нет» в «да», и пускай вам больше никогда не придется переживать, какую тарелку поставить десятому гостю и как сервировать сладкий стол.*

*С праздничной посудой уже чуть меньше возможностей для дополнения и лучше, если она будет все же из одной коллекции или от одного производителя.*

## **3. Почти не пользуюсь.**

- 3.1. Давно не пользуетесь?
- 3.2. Не сочетается с остальной посудой?
- 3.3. Не представляете, как ее применить?
- 3.4. Потеряла свой красивый вид?
- 3.5. Тяжело ухаживать?



*Если все ответы – да, предлагаю избавиться от нее незамедлительно! Варианты: предложить знакомым, продать на специализированных сайтах или придумать, где ее может применить другой человек, и подарить ему.*

## Чем хороша деревянная ложка?

Бытует мнение, что с ней блюда получаются вкуснее и секрет лучшего болоньезе — в бабушкиной деревянной ложке, которая впитывает вкусы и ароматы. Это очень спорное утверждение, особенно если мыть ложки в посудомойке. Но неоспоримые плюсы у деревянных ложек есть:

1. **Экологичность:** дерево — натуральный материал. Сегодня много говорят о вреде пластика и особенно пластика, который нагревается.
2. **Безопасность:** дерево — отличный материал с точки зрения пищевой безопасности, оно обладает натуральными антибактериальными свойствами.
3. **Плохая теплопроводность:** деревянные ложки плохо нагреваются, и вы не рискуете обжечься, в отличие от пластика, они не начнут плавиться, если забыть их в кастрюле.
4. **Мягкость:** дерево не царапает кастрюли и сковородки.
5. **Прочность:** деревянные ложки сложно сломать.
6. **Удобство:** со временем ручка принимает форму вашей руки.

Поэтому у меня есть 5 разных деревянных ложек и лопаток. Пускай они не творят чудеса, но определенно удобны и дают ощущение уюта.



# Спасибо!

*Надеемся, вам понравилась наша книга.*

*Если у вас возникли вопросы  
и пожелания – свяжитесь с нами:  
[pracooking@gmail.com](mailto:pracooking@gmail.com)*

## *Наши конспекты*

### *ПРАвильная кухня*

*Пространство кухни  
Правильный выбор  
Правильные технологии*

### *ПРАнаборы*

*Суповой набор  
Овощи настоящего мужчины  
Технорыба  
Вернемся к нашим баранам  
Лучшее детям  
Пранеделя*

*Правильные закуски  
Новый Год с уткой  
Английское Рождество  
Курица и ее свита  
Гусь и Ко  
Драгоценный ужин с бараниной*

### *ПРАктика*

*Салаты  
Супы  
Овощные рагу  
Фаршированные овощи  
Котлеты от Ольги Сюткиной  
Мясные рагу  
Такие разные пельмени от Ольги Деффи  
Всё о сырой рыбе  
Стейки от Ольги Деффи  
Почти все о соусах*

### *ПРАктика – Хлеб и выпечка*

*Путь к хлебу I. Тесто: опарный метод.  
Путь к хлебу II. Тесто: безопарный метод.  
Путь к хлебу III. Пшеничная закваска.  
Пасхальный набор рецептов*