

# Справочник ШЕФ повара

The Professional Chef



2<sup>е</sup> издание  
на русском языке

bbpg

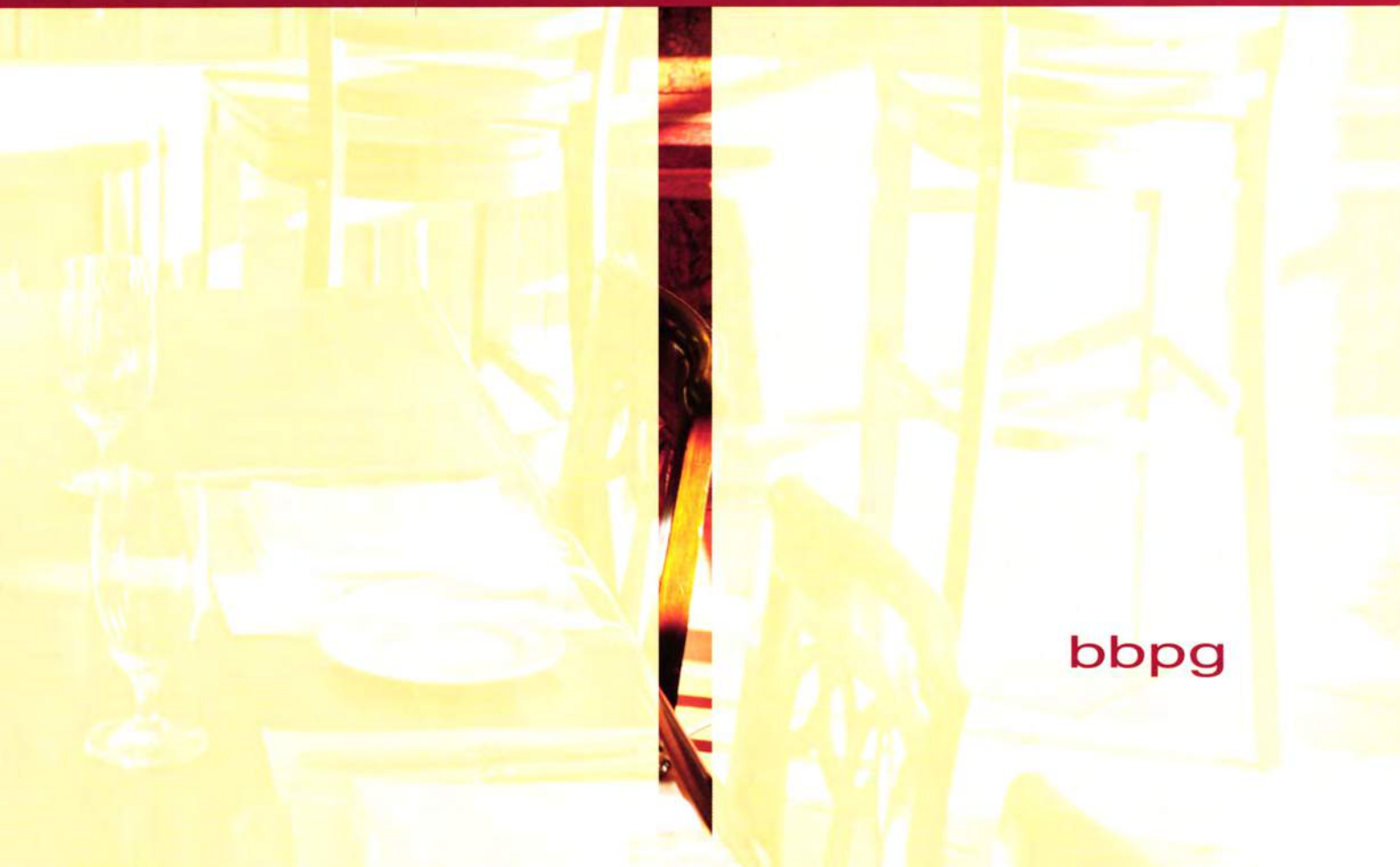
# Справочник шеф-повара





# Справочник шеф-повара

8-е издание



bbpg

**The Professional Chef**/The Culinary Institute of America. – 8th ed.

Представители The Culinary Institute of America:

Президент: Tim Ryan

Вице-президент: Mark Erickson

Редактор-составитель: Kate McBride

Дегустаторы рецептов: Alexis Jette-Borggaard, Scott Kupferschmidt, Rachel Toomey, Lynn Tonelli, Danny Trotter

Copyright © 2006 by The Culinary Institute of America.

Все права защищены. Публикуется с разрешения правообладателя.

Любое копирование, воспроизведение, хранение в информационных системах или передача в любой форме, любыми средствами (электронными, механическими, посредством фотокопирования, записи или иными) любой части этой книги запрещено без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Автор фото: Бен Финк

Дизайн обложки и книги: Vertigo Design, Нью-Йорк

ISBN 0-7645-5734-3

---

УДК 641.87(083.12)

ББК 36.997я2

С74

**С74 Справочник шеф-повара (The Professional Chef) /** Кулинарный институт Америки – 8-е изд.: Пер. с англ., 2-е изд., перераб. и доп. – М.: ЗАО «ББПГ» (Издательство ВВРГ), 2010. – 1216 с.: ил.

Второе издание «Справочника шеф-повара» от Американского кулинарного института на русском языке (перевод переработанного и дополненного восьмого издания) – свидетельство его успеха и популярности в нашей стране.

Книга ориентирована на людей, которые профессионально занимаются этим бизнесом и хотят больше знать о различных продуктах, технологиях приготовления блюд, мерах, рецептах, специях и ингредиентах, соусах, их использовании в тех или иных кухнях мира. В то же время справочник – прекрасный помощник для кулинаров-любителей, которые смогут в домашних условиях приготовить любимые блюда и побаловать себя и своих близких кулинарными изысками.

Рецепты, приведенные в этой книге, могут служить примером широкого спектра возможностей, которые открываются перед человеком, усвоившим основы мастерства.

Прочитав эту книгу, вы сможете сделать свое меню более разнообразным, а блюда – более качественными и красивыми.

УДК 641.87(083.12)

ББК 36.997я2

Перевод с английского А. Дормана, Е. Кручины, А. Мороза, Ю. Морозовой

Издательство ВВРГ благодарит за помощь в подготовке русскоязычного издания книги Представительство некоммерческой корпорации «Американская Федерация по Экспорту Мяса, Инк» в России и лично Галину Кочубееву, компанию «КАМИС-ПРИПРАВЫ» и лично Ирину Резонкину, компанию «МЕТРО Кэш энд Керри» и лично Марину Медведеву и Евгению Щербакову, Компанию «ПАРМАЛАТ МК» и лично Наталию Добровольскую, компанию «Юнилевер Русь» и лично Юлию Плохову и Александру Гугучкину.

© ЗАО «ББПГ», издание на русском языке, 2010

© Дорман А., перевод, 2009

© Кручина Е., перевод, 2009

© Мороз А., перевод, 2009

© Морозова Ю., перевод, 2009

ISBN 978-5-93679-116-1

# Вступительное слово

*Уважаемые читатели!*

*Второе издание «Справочника шеф-повара» от Американского кулинарного института на русском языке является свидетельством его успеха и популярности в России и за ее пределами.*

*В большей степени книга ориентирована на людей, которые профессионально занимаются этим бизнесом и хотят больше знать о различных продуктах, технологиях приготовления блюд, мерах, рецептах, специях и ингредиентах, соусах, их использовании в тех или иных кухнях мира.*

*Как известно, кулинария – это искусство, в котором разбираются все. Люди с различными вкусовыми пристрастиями, культурами и традициями в еде хотят иметь широкий выбор блюд из качественных продуктов в ресторанах. И данная книга поможет профессионалам в большей степени отвечать требованиям гостей ресторанов. В то же время эта книга – прекрасный помощник и вдохновитель для кулинаров-любителей, которые смогут в домашних условиях приготовить полюбившиеся блюда и побаловать себя и своих близких кулинарными изысками.*

*Американская федерация по экспорту мяса давно и успешно работает в сегменте ресторанного бизнеса и фудсервиса и понимает, насколько важно для профессионалов знать больше о продукте, из которого готовится блюдо, быть уверенным в его качестве и всегда суметь объяснить клиентам, что за продукт находится у них в тарелке.*

*Для шеф-поваров также важно иметь под рукой пошаговые действия, советы и рекомендации, отражающие богатый опыт ведущих шеф-поваров различных стран мира, и на этой основе оттачивать свое мастерство и творчески подходить к своей работе, стремясь все больше соответствовать вкусам и интересам своих клиентов.*

*Прочитав эту книгу, вы сможете сделать свое меню более разнообразным, а блюда – более качественными и красивыми.*



**Галина Кочубеева,**  
Глава Представительства Американской федерации  
по экспорту мяса в Москве и странах СНГ

# Содержание

Предисловие 10

## Часть 1. ПРОФЕССИОНАЛ НА КУХНЕ

Глава 1. Введение в профессию 13

Глава 2. Меню и рецепты 21

Глава 3. Основы науки о питании  
и питательности 29

Глава 4. Безопасность пищи и кухни 37

## Часть 2. КУХНИ МИРА

Глава 5. Северная и Южная Америки 49

Глава 6. Азия 65

Глава 7. Европа 115

## Часть 3. ЧЕМ И С ЧЕМ РАБОТАЮТ НА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КУХНЕ

Глава 8. Знайте свой инструментарий 159

Глава 9. Как разобраться в мясе, птице и дичи 183

Глава 10. Как разобраться в рыбе и моллюсках 215

Глава 11. Как разобраться в овощах,  
фруктах и зелени 243

Глава 12. Как разобраться в яйцах  
и молочных продуктах 293

Глава 13. Припасы 313

## Часть 4. БУЛЬОНЫ, СОУСЫ И СУПЫ

Глава 14. Приготовление и сервировка бульонов,  
соусов и супов 353

Глава 15. Бульоны 367

Глава 16. Соусы 379

Глава 17. Супы 413





## Часть 7. ЗАВТРАК И ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ

Глава 29. Приготовление яиц 905

Глава 30. Салатные заправки и салаты 937

Глава 31. Бутерброды и сэндвичи 993

Глава 32. Закуски и hors d'oeuvre 1007

Глава 33. Мясные блюда холодного цеха 1053

## Часть 8. ВЫПЕЧКА И КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ

Глава 34. Организация выпечки 1075

Глава 35. Дрожжевой хлеб 1087

Глава 36. Сдобное и жидкое тесто 1107

Глава 37. Заварные, сливочные кремы и муссы 1149

Глава 38. Начинки, глазури и десертные соусы 1165

Приложения 1189

Глоссарий 1194

Указатель блюд и рецептов 1209

Благодарности 1214

## Часть 5. МЯСО, ПТИЦА, РЫБА И РАКООБРАЗНЫЕ

Глава 18. Приготовление мяса, птицы и рыбы 477

Глава 19. Разделка мяса, птицы и рыбы 493

Глава 20. Жаренье на гриле и в саламандре, запекание 533

Глава 21. Сотирование, жаренье на сковороде и во фритюре 587

Глава 22. Отваривание и варка на пару 627

Глава 23. Тушение 659

## Часть 6. ОВОЩИ И КАРТОФЕЛЬ, КРУПЫ И БОБОВЫЕ, ПАСТА И ИЗДЕЛИЯ ИЗ ТЕСТА

Глава 24. Обработка и нарезка овощей и свежей зелени 705

Глава 25. Приготовление овощей 733

Глава 26. Приготовление картофеля 793

Глава 27. Приготовление круп и бобовых 831

Глава 28. Приготовление пасты и клецек 869









# METRO



# Предисловие

Чтобы стать шеф-поваром, нужно трудиться годами. Кулинар – это динамичная профессия, в которой человек встречается с огромным числом вызовов, но и награды велики. В этом деле всегда найдется еще одна ступень, на которую нужно подняться, и еще один вид мастерства, которым следует овладеть. Мы надеемся, что эта книга послужит вам и трамплином для дальнейшего роста, и справочником, в котором содержатся новые знания, необходимые хорошему шеф-повару.

По энциклопедичности охвата эта книга одинаково пригодна и для реализации разных учебных курсов в рамках существующих программ, и для свободного изучения предмета. При этом преподаватель может использовать как книгу целиком, так и любую ее часть. Учащиеся тоже могут с ее помощью углублять свои базовые знания, а могут пользоваться ей как справочным инструментом, который поможет им найти решение конкретных вопросов. Все методы, рассмотренные в данной книге, были проверены на кухнях Кулинарного института Америки, и каждый из этих методов представлен здесь в виде одного из множества вариантов. При этом тот факт, что далеко не все варианты того или иного метода включены в текст, вовсе не означает, что методики, не упомянутые в книге, плохи. С опытом студент научится многим другим приемам и «хитростям» профессии.

Название этой книги не нужно понимать так, что она относится к той редкой категории книг, которые используют только повара, работающие на кухнях ресторанов и отелей. Основные уроки кулинарии имеют общий характер и не зависят от того, готовите ли вы для клиентов или для своей семьи, друзей. Поэтому мы надеемся, что читателям, которые творчески подходят к кулинарии, эта книга будет очень полезна.

Книга «Справочник шеф-повара» удобна для использования в самых разных ситуациях, возникающих на кухне, еще и потому, что материал в ней расположен в строгой логической последовательности. В главе 1 рассмотрена история кулинарии как профессии, а также описаны методы и инструменты, которыми должны владеть шеф-повар и представители других профессий, связанных с общественным питанием. Поскольку общественное питание представляет собой бизнес, в главе 2 приведены некоторые основные понятия, относящиеся к стоимости продуктов. Здесь же рассмотрен вопрос о том, как приложить рецепты из этой или другой аналогичной книги к работе конкретной профессиональной кухни. Такие знания очень полезны для составления ассортимента, отслеживания цен и улучшения качества продукции.

Термины, относящиеся к науке о питании, стали на профессиональной кухне частью повседневного языка, в связи с чем в главе 3 рассмотрены некоторые базовые понятия этой науки – в основном те, которые относятся к приготовлению еды. За более подробной информацией о методах сбалансированного питания обращайтесь к книге *The Professional Chef's Techniques of the Healthy Cook, 2nd Ed.* (The Culinary Institute of America, 2002. – *Ред.*). В последнее время большое внимание уделяется вопросам безопасности питания и приготовления пищи, поэтому в главе 4 представлены фундаментальные понятия и методы, обеспечивающие приготовление безопасной и полезной пищи в безопасном окружении.

Другой полезный пласт информации состоит из элементарных сведений о происхождении блюд и о том, в какой культурной атмосфере они родились. Такое понимание способствует росту уважения к региональным блюдам и кухням мира и усвоению правил творческого экспериментирования, которое может привести к созданию новых блюд и новых кулинарных традиций. В связи с этим вторая часть книги посвящена обзору некоторых наиболее влиятельных мировых кухонь.

Среди основных навыков, необходимых для работы на кухне, высоко ценится способность находить среди невообразимого множества ингредиентов наилучшие. Часть 3 представляет собой каталог ингредиентов и инструментов, которые используются на профессиональной кухне. Она содержит информацию о спецификации продуктов, правилах закупок, а также о потерях при обработке – вопрос, который всегда вызывает озабоченность профессиональных кулинаров. Отдельные главы посвящены мясу, птице, рыбе, фруктам, овощам, свежим травам, молочным продуктам и яйцам, а также таким продуктам массового потребления, как растительное масло, мука, крупы и макаронные изделия. Информацию можно использовать как краткий справочник по качествам продуктов, их сезонности и соответствующим способам приготовления.

Кулинария – это искусство понимания основ, которое дает возможность повару не только использовать известные ему технологии, но также изучать стандарты качества. Часть 4, посвященная бульонам, соусам и супам, открывается главой, в которой описаны базовые технологии их приготовления, использование ароматических приправ, загустителей и мирпуа.

В части 5 изложены методы, используемые для приготовления мяса, птицы и рыбы, описаны основные способы их разделки, показано, как приготовить эти продукты на гриле, запечь, сделать из них соте, обжарить в сухарях, проварить на пару, протомить, протушить и сварить бульон. Все эти важные уроки сопровождаются прекрасными пошаговыми фотографиями процессов с поясняющими текстами и типичными рецептами.

Часть 6 посвящена технологии приготовления овощей, круп, бобовых, пасты, клецек, картофеля.

В части 7 рассказано о том, что такое завтрак и холодные закуски, а отдельные главы посвящены приготовлению яиц, салатных заправок и собственно салатов, сэндвичей и таких типичных холодных закусок, как паштеты и террины. Дополнительную информацию по этим вопросам можно почерпнуть из книги *Garde Manger: The Art and Craft of the Cold Kitchen* (The Culinary Institute of America, 2004. – *Ред.*).

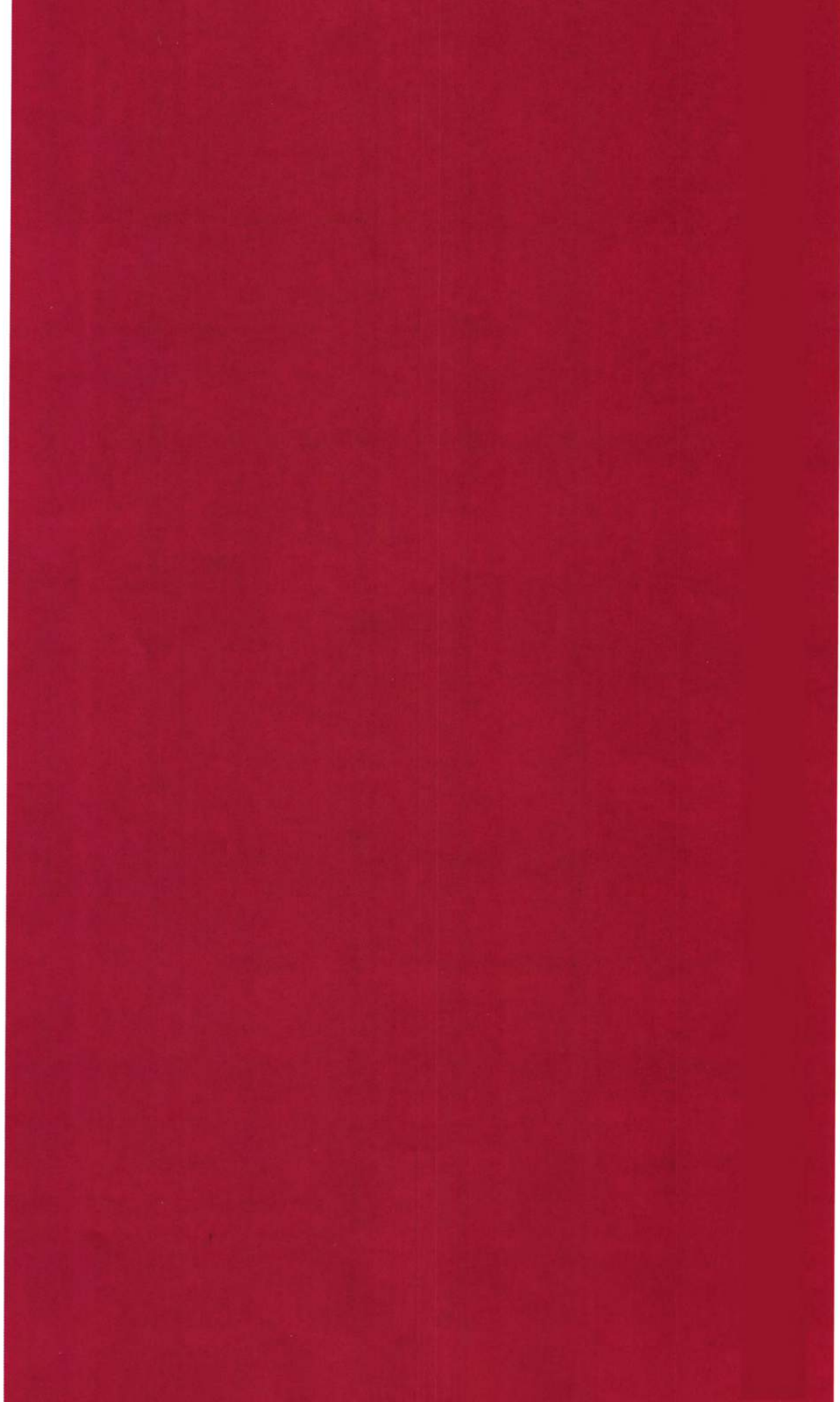
Мучные изделия представлены в части 8, где основное внимание уделено выпечке булочек, роллов, пирожных и печенья, а также видам теста и разнообразным начинкам, обсыпкам и глазурям.

Рецепты, приведенные в этой книге, могут служить примером широкого спектра возможностей, которые открываются перед человеком, усвоившим основы мастерства. Следует отметить, что выходы блюд, описанных в рецептах, отражают реальности кухни: некоторые из блюд, например супы и бульоны, готовятся в больших количествах, тогда как другие, к примеру соте или продукты, жаренные на гриле, – небольшими порциями. Жареные, тушеные блюда и блюда с соусами на основе бульонов обычно имеют выход от 10 до 20 порций, а маринады, соусы, приправы готовят в количествах, рассчитанных на 10 человек. Безусловно, такие расчеты не всегда удобны для человека, использующего эту книгу для себя, вне профессиональной кухни, но в большинстве случаев приведенные значения легко увеличить или уменьшить, чтобы приготовить нужное число порций. А вот рецептам выпечки, базирующимся на точных пропорциях ингредиентов, придется следовать в точности.

Оформление и построение нового издания «Справочника шеф-повара» отражает наше понимание того, как следует преподавать кулинарное искусство. Лучше всего мы усваиваем материал в том случае, когда понимаем не только, как делать что-то, но и почему нужно действовать таким образом. Пользуясь таким фундаментальным подходом, учащиеся любого уровня смогут уверенно выйти на новые направления своей кулинарной карьеры.

Профессионал на кухне





## Введение в профессию

Становление профессионального кулинара – это захватывающее путешествие длиной в жизнь, полное напряженных лет обучения, приобретения практических навыков, мастерства и опыта.

Профессиональный кулинар постоянно испытывает и применяет на практике новые методы и приобретенные знания, совершенствуя их. Для овладения мастерством кулинара необходимо пройти специальную подготовку. Принятие решения о том, где начать обучение, – такой же важный вопрос, как сам процесс обучения.

## Как стать профессиональным кулинаром

Получение качественного профессионального образования с упором на базовые технологии кулинарии – первый шаг на пути к овладению мастерством кулинара. Для честолюбивых людей, желающих стать настоящими профессионалами, отличным началом будет обучение в одной из аккредитованных школ. В качестве альтернативного обучения можно принять участие в специальных программах профессионального обучения или пройти подготовку на курсах с самостоятельным изучением материала. Прекрасным дополнением к обучению может стать стажировка под руководством шеф-поваров, которые ежедневно руководят работой профессиональной кухни. У стажеров появляется возможность непосредственно на кухне познакомиться с базовыми и передовыми методами кулинарии, независимо от вида обучения, и даже овладеть ими.

Будущий карьерный и профессиональный рост невозможен без тесного общения с коллегами, обмена информацией и налаживания широких связей с мастерами кулинарного дела для того, чтобы постоянно быть в курсе новейших пищевых технологий. Кроме того, общение в среде профессиональных кулинаров облегчает поиск новой работы или квалифицированных сотрудников.

Приобретение новых навыков с целью получения конкурентного преимущества и усиления креативности должно стать неотъемлемой частью вашей работы. Постоянное обучение, регулярное участие в практикумах и семинарах неизбежно приведут к успеху и ..откроют перед вами благоприятные возможности карьерного роста. Используйте следующие источники информации:

- журналы
- информационные бюллетени
- обучающие видеоматериалы
- веб-сайты
- официальные публикации
- книги

## Отличительные черты профессионального кулинара

Люди, которые оставили глубокий след в кулинарии, скажут вам, что главные добродетели повара – восприимчивость и любознательность, чувство ответственности, умение ценить качество блюд, стремиться к высокому качеству во что бы то ни стало. Успех зависит также от некоторых черт характера, частью врожденных, а частью упорно приобретаемых на протяжении всей карьеры. Перечислим некоторые из них.

- **Склонность к обслуживанию.** Индустрия услуг питания зиждется именно на обслуживании, потому профессиональный повар не вправе упускать из виду смысл этого слова. Хорошее обслуживание – это, в числе прочего, предоставление качественной пищи, правильно и безопасно приготовленной, надлежащим образом сервированной и поданной в приятной атмосфере, чтобы клиент остался доволен. От того, в какой мере заведение питания способно удовлетворить запросы клиентов, зависит оценка его работы. Клиент всегда должен быть на первом месте.
- **Чувство ответственности.** Профессиональный кулинар несет ответственность перед своими сотрудниками, рестораном и гостями. Для этого необходимо быть внимательным не только к клиентам и их пожеланиям, но и к коллективу заведения, продуктам, оборудованию и самому ресторану.
- **Здравомыслие.** Умение мыслить адекватно ситуации – неперемное качество профессионала. Хотя надо признать, что научиться этому нелегко. Такая способность приобретается с жизненным опытом. Добиться полного здравомыслия невозможно; это, скорее, цель, к которой следует постоянно стремиться. Но это залог того, что вы станете и будете всегда профессиональным кулинаром.

## Шеф-повар как бизнесмен

По мере карьерного продвижения вы будете переходить с должностей, на которых наибольшую пользу приносит ваше техническое мастерство, на такие, где большим спросом пользуются навыки руководителя, администратора, менеджера. Это не значит, что ваше умение готовить соте, жаркое или гриль станет менее важно, чем прежде. Просто вам также придется научиться быть лидером и управлять процессами и людьми.

*Станьте хорошим руководителем.* Топ-менеджеры – это те, кто разрабатывают так называемую миссию компании и план ее развития. Руководители отвечают за разработку стратегии, которая позволит осуществить этот план. В качестве начальника вам придется взять на себя большую долю ответственности за успех или провал вашего предприятия. Но к такой ответственности надо себя готовить. Еще до того как на вашем кителе засияет вышивка «Шеф-администратор», вы должны начать проявлять качества руководителя.

*Овладейте искусством администратора.* Как только вы определитесь с генеральной целью и текущим планом, наступит время проводить их в жизнь. Для этого вам придется вплотную заняться нелегкой административной работой. Некоторые обязанности администратора выглядят отнюдь не романтично – составление графиков и калькуляции себестоимости, контроль за доставкой продуктов и т.д. Если ваш ресторан небольшой, то функции руководителя и администратора может совмещать один человек. Он же в случае необходимости облачается в форму повара и встает к плите. Лучшие администраторы умеют убедить работников в том, что правильное ведение дела выгодно всем и каждому. Когда у ваших сотрудников появится возможность влиять на принятие решения и будут созданы оптимальные условия для выполнения ими своих обязанностей, вы сразу почувствуете, насколько это облегчает достижение целей, поставленных перед коллективом.

*Овладейте самыми важными инструментами ведения бизнеса:* планированием бюджета, системой бухгалтерского учета, системой учета материальных запасов – здесь все играет роль. Многие организации, от крупных сетей до компаний по доставке обедов в составе одного-двух человек, пользуются компьютерными программами, позволяющими эффективно вести материальный учет, планировать закупки, снижать потери и себестоимость услуг, организовывать обслуживание клиентов, распределять прибыль, учитывать претензии клиентов, начислять зарплату сотрудникам,

планировать бюджет и распоряжаться им. Без использования программ, помогающих отслеживать огромный объем информации и правильно распоряжаться ею, должной эффективности вам не добиться.

*Станьте хорошим менеджером.* Руководство рестораном, как и любым бизнесом, требует умения эффективно управлять материальными активами, информацией, людьми и временем. Чем выше ваша квалификация в каждой из этих областей, тем выше шансы на успех. Сегодня широко используются системы менеджмента качества. Любой аспект работы вашего заведения надо рассматривать через призму качества услуг, предоставляемых вами клиентам. Эффективный менеджер должен знать, как повлияет любое изменение (или отсутствие такового) в его заведении на качество услуг, предлагаемых клиентам. Конкуренция постоянно растет, и если ваше заведение не будет отличаться от других, не будет лучше или быстрее обслуживать клиентов или в чем-нибудь не станет уникальным, то у него вряд ли будут шансы выжить, не говоря уже о процветании.

## Управление материальными активами

Материальные активы – это оборудование и материальные запасы, необходимые для ведения бизнеса. В случае ресторанного бизнеса к материальным активам относятся запасы продуктов и напитков, столы, стулья, столовое белье, столовые приборы, фарфор, хрусталь (стекло), компьютеры и системы для кассовых терминалов, кассовые аппараты, кухонное оборудование, моющие средства, посудомоечные машины. Управляя материальными активами ресторана, мы должны понимать, как повлияют на эффективность его работы любая покупка и любой платеж.

Первым шагом в снижении расходов, связанных с материальными активами, станет выяснение реальных затрат. Только имея полную картину расходов, можно начать их корректировку и внедрение систем управления, которые обеспечат максимальную эффективность работы вашего заведения.

Одной из главных статей расходов любого ресторана являются расходы на закупку продуктов и напитков. Необходимо вместе со снабженцем разработать и поддерживать правильную закупочную политику. В этом вам поможет материал, изложенный во второй части этой книги. Конечно, у каждого предприятия свои запросы, и универсальных рецептов быть не может, но существуют некие принципиальные правила, которые вы будете адаптировать к своим условиям.



## Управление информацией

Время от времени у вас будет появляться ощущение, что вы не можете держать руку на пульсе всех важных направлений работы ресторана. Если учесть огромный объем ежедневной информации, то вы, пожалуй, будете недалеко от истины. Способность задействовать все нужные вам информационные ресурсы, использовать все типы носителей и все технологии сейчас важна как никогда.

На меню ресторана, стиль оформления залов огромное влияние оказывают ускорение темпа жизни (все «на бегу», в том числе и посещение ресторана) и повышенный интерес к мировым кухням. Вкусы, господствующие в обществе, пристрастия в одежде, кино, музыке и прочем, несомненно, влияют на предпочтения людей в еде и стиле заведений питания. Сбор необходимой для ресторана информации может занять полный рабочий день. Чтобы сделать доступную информацию еще и полезной, вы должны уметь тщательно ее анализировать и оценивать, уметь из всего потока информации выбирать наиболее ценную и отсеивать бесполезные данные.

## Управление людскими ресурсами

Эффективность работы заведений ресторанного типа напрямую зависит от профессионализма и преданности делу многих работников – от руководителей и администраторов до линейных поваров, официантов, обслуживающего персонала и уборщиков. Независимо от того, велик или мал штат вашего ресторана, способность обеспечить командную работу – одно из главных условий успеха.

Вашей целью должно стать создание такой обстановки, в которой каждый работник будет стремиться внести ощутимый вклад в общее дело. Прежде всего необходимо разработать стандарты качества и должностные инструкции. Другая ключевая составляющая – обучение персонала. Если вы хотите, чтобы сотрудники хорошо работали, вам необходимо сначала объяснить им их обязанности и продемонстрировать стандарты качества, которым они должны следовать. Вам придется постоянно внедрять эти стандарты в жизнь, объективно оценивать работу каждого, обеспечивать обратную связь, использовать конструктивную критику, если понадобится, организовать дополнительное обучение и, наконец, применять в случае необходимости дисциплинарные меры.

Управление человеческими ресурсами включает определенные виды правовой ответственности. Каждый сотрудник имеет право работать в безопасной

окружающей среде. Это означает, что вы как руководитель должны обеспечить каждое рабочее место соответствующей вентиляцией и поддерживать необходимый уровень техники безопасности, то есть все оборудование должно находиться в исправном состоянии и не нести угрозу здоровью или жизни сотрудников, которые на нем работают. Сотрудники должны быть обеспечены питьевой водой и средствами гигиены, включая туалет. Кроме удовлетворения этих минимальных требований вы отвечаете за то, чтобы у работников были раздевалка, прачечная для стирки рабочей формы и фартуков и другие коммунальные удобства.

Вы также отвечаете за оплату труда сотрудников, страхование на случай безработицы и страхование по нетрудоспособности. Вам необходимо производить все предусмотренные законом вычеты из заработной платы сотрудников и предоставлять отчеты об их доходах в государственные и федеральные органы. Страхование гражданской ответственности (для покрытия любого ущерба, нанесенного вашему оборудованию, сотрудникам или клиентам) должно поддерживаться на сегодняшний день и на адекватном уровне.

Вы можете предоставлять своим работникам и другие, дополнительные формы льгот как часть социального пакета. Страхование жизни, медицинская страховка, включая оплату услуг дантиста, пособие на иждивенца, оплата обучения, помощь при зачислении на курсы (например, курсы по избавлению от наркотической зависимости) и их посещении – все это вопросы, в которых должен разбираться руководитель. Рынок труда становится все более узко специализированным, поэтому привлечь и удержать классного сотрудника, необходимо предложить ему привлекательный социальный пакет и набор льгот.

На каждого сотрудника вы должны иметь правильно заполненную форму 1-9, кроме того, вы должны быть знакомы с законодательными актами, которые касаются вас и ваших работников. Необходимую информацию может предоставить Служба иммиграции и натурализации.

## Планирование времени

Вам покажется, что, как бы напряженно вы ни работали и с какой бы тщательностью ни планировали свое время, дня все равно не хватает. Придется освоить тайм-менеджмент, который позволит наилучшим образом использовать время. Наблюдая за деятельностью на своем участке работы, вы увидите, где время теряется зря. Чаще всего в пятерку главных виновников растраты времени зря входят: отсутствие четкой системы приоритетов при выполнении конкретной

задачи, недостаточная подготовка персонала, плохой обмен информацией, слабая организация труда, недостаток орудий труда. Для борьбы с потерями времени воспользуйтесь следующими рекомендациями.

*Не жалейте сил на анализ ежедневных операций.* Понаблюдайте, как вы сами распределяете рабочее время и как ваши сотрудники, подчиненные проводят рабочий день. У каждого ли есть понимание того, какие задачи наиболее важны? Все ли знают, когда следует приступать к выполнению данной задачи, чтобы завершить ее в срок? Пристально посмотрев на то, куда уходит рабочее время, вы сможете многое понять. Увидев, что вам и вашим работникам приходится ходить даже за самыми элементарными предметами или что судомойка первые два часа смены бездействует, вы сумеете принять меры для решения проблемы. Может быть, постараетесь иначе организовать складское пространство, или обучите судомойку делать подготовительную работу для поваров, или измените график, чтобы ее смена начиналась на два часа позже. Пока вы не соберете объективных данных о том, что и в каком порядке надо сделать, вы не сможете экономно расходовать время.

*Не жалейте сил и времени на обучение сотрудников.* Если вы ожидаете от кого-то надлежащего выполнения задачи, отведите достаточно времени на ее объяснение. Шаг за шагом разьясните задание и сделайте так, чтобы все поняли, как его выполнить, где найти все необходимое, как далеко простираются обязанности каждого сотрудника, что делать при возникновении вопросов или аварийной ситуации. Дайте сотрудникам критерий, по которому они будут оценивать выполненную работу и определять, все ли необходимое они сделали, надлежащим ли образом, уложились ли в срок. Если вы не уделите этому времени вначале, вам, возможно, придется тратить его позже, бегая за работниками и доделывая за них то, что не должно занимать ваш рабочий день.

*Научитесь ясно доносить информацию.* Обучаете ли вы нового работника, вносите ли в меню новое блюдо или заказываете новое оборудование – четкое изложение мыслей всегда важно. Будьте конкретны и лаконичны, но не теряйте при этом необходимой информации. Если задание будут выполнять несколько человек, распишите для каждого из них его часть от первого шага до последнего. Поощряйте людей задавать вопросы, если они вас не понимают. Если вы чувствуете, что вам нужна помощь вобретении навыков общения, подумайте об участии в соответствующем практикуме или семинаре.

*Примите меры к грамотной организации своей работы.* Если вам приходится перерывать пять полок, чтобы найти крышку для емкости, в которую вы только что влили бульон, ваше время потрачено неразумно.

Тщательно организуйте рабочее пространство, продумайте заранее, какие инструменты, ингредиенты и оборудование понадобятся вам для приготовления и подачи блюда. Сгруппируйте схожие работы. Хранение крупных и мелких инструментов в неподходящих местах расточает время. Наиболее часто используемые предметы – венчики, ложки, половники, щипцы – держите в легкодоступных местах. Розетки для мелких электроприборов должны быть расположены на расстоянии вытянутой руки. И пусть вы ограничены существующей планировкой, постоянно ищите такие орудия труда и методы их хранения, которые позволят работать максимально четко.

*Закупайте, обновляйте и содержите в порядке рабочие инструменты.* На хорошо оборудованной кухне найдутся в нужном количестве все приспособления, необходимые для приготовления любого блюда из меню. Если у вас не хватает такого элементарного инструмента, как ситечко, ваши супы-пюре не будут иметь нужной консистенции. Если в вашем меню есть несколько закусок, основных блюд и гарниров, но не хватает сотейников, ваши повара начнут изнывать в ожидании, пока мойщик кастрюль будет изо всех сил стараться пополнить их запас. Если вы не можете закупить новое оборудование, подумайте о том, чтобы реструктурировать меню и сделать рабочую нагрузку более равномерной. Если вы не можете удалить из меню некую позицию, потратитесь на инструментарий, чтобы процесс обслуживания не замедлялся.

## Карьера повара

Профессиональные кулинары требуются сейчас не только в ресторанах отелей и шикарных ресторанах с накрахмаленными скатертями, но и во многих других, в том числе открытых для широкой публики заведениях быстрого обслуживания и корпоративного питания. Рост внимания к питательным свойствам блюд, их изысканности, повышение требований к качеству продуктов и готовых блюд сделали профессию повара чрезвычайно востребованной.

Обыкновенно *отели* имеют несколько точек питания, включая роскошные рестораны, бары, кофейни и банкетные залы, а также обслуживают в номерах. В отелях большие кухни, и, как правило, зоны разделены – отдельно пекарня, отдельно мясной цех и т.п.

*Рестораны fine dining* (оснащенные дорогим оборудованием, предлагающие изысканное меню, интересный дизайн интерьеров, обеспечивающие камерность, которая располагает к беседе. – *Ред.*), демократичные семейные заведения и даже бистро

имеют обширное меню, а посетителей обслуживает штат обученных официантов.

*Частные клубы*, как правило, предоставляют те или иные услуги питания. Это может быть небольшой гриль для приготовления сэндвичей или заведение с полноценным обеденным меню. Различие лишь в том, что гости – в основном члены клуба, поэтому расплачиваются они иначе, чем в ресторанах для широкой публики.

Многие компании создают *столовые для начальства*. Степень их простоты или изысканности, кулинарный стиль и особенности обслуживания зависят от требований конкретной фирмы.

*Кейтеринг* (умение вкусно приготовить, красиво оформить и эффектно подать блюда в любом месте и в любое время. – *Ред.*) в учреждениях (школах, высших учебных заведениях, фирмах, больницах, аэропортах и т.п.) подразумевает организацию столовой с самообслуживанием, где посетители выбирают блюда из меню. Обычно меню составляют исходя из бюджета и потребностей гостей. Часто крупные компании организуют столовые для своих сотрудников, предоставляя им льготы на питание.

*Компании, специализирующиеся на праздничном кейтеринге*, организуют торжества и мероприятия, например свадьбы, дни рождения и пр. Обслуживание может осуществляться где угодно – от площадки кейтерингового оператора до дома заказчика.

Растет популярность *службы доставки обедов на дом*, по мере того как все больше работающих пар, одиноких специалистов и даже целых семей хотят вкусно питаться дома, не тратя времени на приготовление еды. Поставщики обычно готовят горячие блюда, салаты, гарниры и десерты, упаковывают их для доставки на дом. Подобную услугу сейчас предлагают своим покупателям и многие супермаркеты.

## Кухонная бригадная система

Бригадная система была внедрена знаменитым французским кулинаром Огюстом Эскофье для рационализации и упрощения работы на кухне в гостинице. Система была призвана устранить хаос и дублирование поварами одних и тех же действий, которые возникали, когда у работников не было четко обозначенного круга обязанностей. Согласно идее Эскофье, для каждой должности были определены свой пост на кухне и обязанности (расписаны ниже).

В небольших заведениях классическая система Эскофье обычно представлена в сокращенном виде, а обязанности распределены так, чтобы рабочее пространство и способности работников использовались наиболее эффективно. Коррекции бригадной системы может потребовать и недостаточная численность ква-

лифицированных работников. Впрочем, появление оборудования нового поколения помогло решить ряд проблем, вызванных сокращением штата кухни.

**Шеф-повар** отвечает за все операции на кухне, включая заказ продуктов, надзор за постами и разработку новых позиций меню. Шеф-повара иногда называют также **шеф-де-кьюзин** (*chef de cuisine*) или **шеф-администратор**.

**Су-шеф** (*sous chef*) – второе по рангу лицо, он подчиняется шеф-повару и замещает его в случае отсутствия шефа, иногда отвечает за планирование и по мере необходимости оказывает помощь поварам на линиях. В небольших заведениях су-шефа может и не быть.

Штатное расписание классической бригады включает в себя также следующие должности:

**Специалист по соусам и тушению в них** (*saucier*) – должность, требующая ответственности и особого вкуса.

**Помощник шеф-повара** – престижная, но вместе с тем чрезвычайно ответственная должность, требующая серьезных навыков.

**Специалист по рыбе** (*poissonier*) – повар, отвечающий за все рыбные блюда (нередко и за разделку рыбы) и соусы к ним. Эту должность часто совмещают с должностью специалиста по соусам.

**Специалист по мясу** (*rôtisseur*) – повар, отвечающий за все блюда, запеченные в духовке (преимущественно мясо), и соусы к ним.

**Специалист по грилю** (*grillardin*) – повар, отвечающий за все блюда, приготовленные на гриле. Эту должность иногда совмещают с должностью специалиста по мясу.

**Специалист по фритюре** (*friturier*) – повар, отвечающий за все блюда, жаренные в масле. Эту должность тоже можно совмещать с должностью специалиста по приготовлению мяса.

**Повар по закускам и холодным блюдам** (*entremetier*) – отвечает за горячие закуски, а часто также за супы, овощи, пасту. В традиционной бригадной системе супы готовит **специалист по супам** (*potager*), а овощи – **специалист по овощам** (*legumier*). Этот повар может также отвечать за блюда из яиц.

**Подручный** (*tournant*), или **подменный повар**, – человек, который выполняет работы по всей кухне по мере надобности.

**Повар, ведающий запасами** (*garde-manger*), или **буфетчик**, – отвечает также за приготовление холодных закусок, включая салаты, паштеты и т.п. Это считается отдельным видом кухонной деятельности.

**Мясник** (*boucher*) – ответствен за разделку мяса, птицы и иногда рыбы. Может также заниматься панировкой мясных и рыбных заготовок.

**Патисье** (*pâtissier*) – отвечает за выпечку, кондитерские изделия и десерты. Шеф-кондитер часто возглавляет отдельный участок кухни или (в крупных заведениях) отдельный цех. Эта специальность может разделяться на следующие: *confiseur* (готовит конфеты и прочие сладости); *boulangor* (отвечает за несладкую выпечку, булочки и хлеб); *glacior* (готовит мороженое, замороженные и холодные десерты); *decorateur* (декоратор, специалист по украшению тортов).

**Диспетчер**, или **приемщик заказов** (*aboyeur*) – принимает заказы из зала и распределяет их среди поваров. Этот человек последним на кухне видит готовое к подаче блюдо. В некоторых заведениях эти обязанности может выполнять шеф-повар или су-шеф.

**Повар, который готовит обед для персонала** (*communard*).

**Ученик повара** (*commis*) – работает под руководством повара, изучая все связанные с его специализацией обязанности.

## Бригадная система обеденного зала

Должности в обеденном зале тоже подчиняются определенной иерархии.

**Метрдотель** (*maitre d'hôtel*) – в США также называется администратором зала, выполняет большую часть обязанностей, связанных с операциями в зале. Он обучает обслуживающий персонал, надзирает за выбором вин, организует рассадку гостей.

**Сомелье** (*chef de vin sommelier*) – отвечает за все аспекты винного обслуживания в ресторане, включая закупку, ротацию вин, составление винной карты, помощь гостям в выборе вина и собственно подачу вина на стол. В обязанности сомелье может также входить подача крепких напитков, пива и пр. В отсутствие сомелье эти обязанности могут исполнять метрдотель и даже официанты.

**Второй метрдотель** (*chef de salle*) – обычно руководит обслуживанием по всему залу. Очень часто эту должность совмещают с **должностью метрдотеля**.

**Распорядитель зала** (*chef d'étage*) – напрямую имеет дело с гостями после того, как они сели за стол. Он дает пояснения по меню, отвечает на любые вопросы, принимает заказ, делает приготовления непосредственно у столика. При отсутствии распорядителя зала его обязанности возлагаются на старшего официанта.

**Старший официант** (*chef de rang*) – обеспечивает качественное обслуживание, следит за тем, чтобы стол был должным образом накрыт для каждой перемены блюд, чтобы блюда подавались правильно, чтобы все запросы посетителей ресторана удовлетворялись быстро, чтобы официанты были обходительны с гостями.

**Помощник официанта** (*demi-chef de rang*, или *commis de rang*) – с этой должности обычно начинают работу в ресторанном зале. Помощник убирает посуду между переменами блюд, пополняет запасы хлеба, доликает воду в бокалы, помогает официанту и распорядителю зала.

## Специалисты, связанные с ресторанным бизнесом

В ресторанах появляется все больше новых должностей, многие из которых напрямую не связаны с приготовлением пищи и обслуживанием.

**Администратор по вопросам питания** – контролирует все точки питания и бары в гостиницах и крупных ресторанах.

**Консультанты и проектировщики** – начинают работать с владельцами ресторанов еще до их открытия, участвуют в проектировке зала и кухни, прописывании технологических процессов, расстановке оборудования, которая позволяла бы поварам работать максимально эффективно. Иногда помогают в разработке меню.

**Коммивояжеры** – помогают шеф-повару найти поставщиков нужных продуктов, знакомят с новинками, демонстрируют, как правильно обращаться с новым оборудованием.

**Преподаватели** – необходимы всем кулинарным учебным заведениям. Большинство из них – профессиональные повара, делящиеся со студентами своим богатым опытом.

**Ресторанные критики** – фиксируют моду и тенденции в кулинарии, оценивают качество ресторанов и профессионализм поваров. Их выводы более авторитетны, если автор сам разбирается в кулинарном искусстве. Некоторые светила сферы гастрономии, например Джеймс Берд, Крейг Клейборн и Джулия Чайлд, известны как преподаватели и признанные авторы, на счету которых фундаментальные кулинарные книги. Они также сотрудничают с газетами и журналами, выступают по телевидению.

**Декораторы блюд и фотографы** – работают на многие издания, включая книги, журналы, каталоги, рекламные материалы.

**Исследовательские кухни** предоставляют работу многим специалистам кулинарной сферы. Такие кухни учреждают производители пищевых про-

дуктов массового потребления, разрабатывающие новые продукты или серии блюд, либо консультативные комитеты, стремящиеся продвигать продукцию своих компаний. Некоторые профессиональные и потребительские издания тоже часто имеют при себе исследовательские кухни.

Но не думайте, что ресторанная индустрия будет ставить перед вами только проблемы. При умелой работе она щедро отблагодарит успехами и довольными клиентами, но взамен потребует терпения, настойчивости и креативности. Люди, добившиеся большого успеха, знают, что для процветания необходимы хорошо налаженные связи, эффективная организация, правильное руководство, инновационный маркетинг и тщательный учет. Придет время – и ваши знания и опыт приведут к признанию.

## Меню и рецепты

Меню используется в ресторане для предоставления официантам и гостям информации о том, что может предложить данное заведение. Рецепты дают работникам кухни подробные инструкции по изготовлению блюд, которые представлены в меню. Кроме того, тщательно составленное меню и детальные рецепты способны помочь профессиональному шеф-повару рационализировать кухонные операции и снизить издержки.

## Меню

Меню – это эффективный инструмент маркетинга и бизнес-планирования. Оно отражает концепцию ресторана – от выбора столовой посуды и приборов до манеры обслуживания персонала. Меню помогает шеф-повару организовывать работу смены, заказывать продукты, сокращать отходы и повышать доходность.

По тому, как составлено или адаптировано меню, как установлены цены, можно судить о том, насколько хорошо разработана концепция заведения или бизнес-план данного проекта. Иногда по мере совершенствования бизнес-плана корректируется и меню. В других схемах на первом месте стоит концепция, а меню составляется позже. Бывает, что меню выступает стержнем всей конструкции, вокруг него складывается концепция ресторана. (Разработка меню и методики установления цен рассмотрены более подробно в других книгах и публикациях; см. список рекомендуемой литературы.) Меню сообщает гостям, что им предлагают и за какие деньги, а работникам кухни – другие важнейшие сведения: в чьи обязанности входит приготовить блюда, выложить их на тарелку, декорировать. Обычно каждому кухонному посту поручают свои позиции меню. С изменением меню – ежедневным, еженедельным или сезонным – меняются и задачи данного поста. Приготовление украшений для блюд, гарниров, соусов или маринадов можно организовать так, чтобы эту работу выполнял шеф-повар или повар, или так, чтобы она входила в обязанности специального повара-заготовителя. Принцип работы *а-ля карт* (когда гости из меню выбирают то, что им нравится, их заказ передается на кухню и сразу же начинается готовиться. – *Ред.*) требует определенной предварительной подготовки, чтобы шеф-повар мог без труда справиться со своими обязанностями при непредвиденном наплыве гостей. Банкетные же меню требуют совсем иной стратегии предварительной работы. Но даже если посетителю не предоставляют меню, что-то похожее на него важно для четкой работы профессиональной кухни.

Тщательно изучите меню и выясните, за какие позиции ответственны вы и ваши подчиненные, затем внимательно прочитайте рецепты соответствующих блюд, чтобы понять действия, которые надо будет выполнить перед подачей, и рассчитать время приготовления и подачи блюд.

## Рецепты

Рецепт – это описание ингредиентов и действий, необходимых для приготовления данного блюда. Форма, в которой представлен рецепт, зависит от того, кто

будет им пользоваться (см. список рекомендуемой литературы). Первый шаг перед началом приготовления блюда – внимательно прочесть рецепт и понять, что для этого требуется. Так вы уберете себя от сюрпризов, которые может преподнести рецепт, например от неожиданного открытия, что для приготовления блюда требуется необычное приспособление или что необходимо оставить продукты в холодильнике на ночь. На первом этапе вы также должны понять, нужны ли какие-либо модификации рецепта. Скажем, рецепт рассчитан на десять порций, а вам надо приготовить пятьдесят, или наоборот. Тогда вам понадобится сделать пересчет (см. с. 24). Увеличивая или уменьшая выход, вы можете обнаружить, что вам придется для этого модифицировать используемое оборудование и решить вопрос с размещением больших объемов продуктов. Или вы поймете, что необходимо опустить, добавить или заменить некий ингредиент. Все это надо решить до того, как начнется подготовка ингредиентов или собственно приготовление блюда. Когда вы изучите рецепт, продумаете его и, если надо, модифицируете, наступит время подбирать ингредиенты, оборудование и инвентарь. Список ингредиентов во многих рецептах указывает, как должны быть подготовлены полуфабрикаты (скажем, слегка отварены или нарезаны на куски определенного размера).

## Точное отмеривание ингредиентов

Точное отмеривание ингредиентов по рецепту играет важнейшую роль. Чтобы держать в узде себестоимость и обеспечивать постоянство качества и количества, все ингредиенты и размеры порций должны точно вымеряться в соответствии с каждым рецептом. При закупке и использовании ингредиентов их измеряют по числу, объему или массе. Бывает, что их покупают по одним показателям, например объемным, а отмеряют для применения по другим, например массовым.

Такие слова, как «штука», «пучок», «дюжина», указывают на измерение по числу. Если некий продукт обработан, рассортирован или упакован согласно принятым стандартам, то измерение по числу может быть полезным и точным методом отмеривания ингредиентов. Менее точно оно для ингредиентов, требующих той или иной предварительной подготовки либо не имеющих принятых стандартов закупки. Это хорошо видно на примере чеснока. Если рецепт предусматривает два зубчика, то интенсивность чесночного вкуса в блюде будет зависеть от их размера.

Объем – это мера, характеризующая вместимость области пространства, занимаемого твердым, жидким или газообразным веществом. К единицам

объема относятся *чайная ложка (ч. л.)*, *столовая ложка (ст. л.)*, *жидкая унция (fl oz)*, *чашка (или стакан)*, *пинта (pt)*,  *кварта (qt)*, *галлон (gal)*,  *миллилитр (мл)* и *литр (л)*. Для измерения объема используют градуированные сосуды (мерные стаканы) и аналогичные предметы утвари, вместимость которых известна (к примеру, стакан или чайную ложку).

Отмеривание по объему лучше всего подходит для жидкостей, но используется и для твердых веществ, например специй, которые кладут в блюда в малых количествах. Инструменты для измерения объема не всегда точны настолько, насколько требуется, особенно если приходится увеличивать или уменьшать рецептуру. Для таких инструментов никто не устанавливает жестких стандартов, потому что количества ингредиентов, отмеренные с помощью разных наборов ложек, разных чашек или стаканов, могут сильно различаться.

Отмеривание по массе используют для твердых, жидких и газообразных веществ. Единицы массы – *унция (oz)*, *фунт (lb)*, *грамм (g)*, *килограмм (кг)*. Массу определяют на весах, и они должны соответствовать определенным стандартам точности. На профессиональной кухне обычно предпочитают отмерять продукты по массе – это точнее, чем по объему.

## Стандартизованные рецепты

Рецепты, используемые на профессиональной кухне, называют *стандартизованными*. В отличие от предназначенных для массовой аудитории они приспособлены к потребностям конкретной кухни. Грамотная подготовка точных стандартизованных рецептов составляет немалую часть работы шеф-повара любого учреждения питания, поскольку в них входит много больше, чем просто перечисление ингредиентов и шагов по приготовлению блюда. Стандартизованные рецепты устанавливают общий выход, размеры порций, способы хранения ингредиентов и подачи блюд, выкладки их на тарелку, а также нормы температуры и времени приготовления. Эти стандарты помогают обеспечить стабильность количества и качества подаваемых блюд и позволяют шеф-поварам оценивать эффективность своей работы и снижать себестоимость продукции, сокращая потери. Они также дают возможность официантам ближе познакомиться с блюдами, чтобы обслуживающий персонал мог точно и профессионально отвечать на вопросы гостей. Например, вид использованного в блюде масла может иметь для гостя большое значение, особенно если у него на это масло аллергия.

Стандартизованные рецепты можно записывать от руки или предоставлять в электронном виде с использованием программы управления рецептами

или другой компьютерной базы данных. Записывать их следует в единообразном, ясном, легком для понимания стиле. Они должны быть доступны всем работникам. Учите работников кухни следовать стандартизованным рецептам дословно, если не будет других указаний. Добивайтесь от официантов того, чтобы они справились со стандартизованными рецептами всякий раз, когда возникают любые вопросы об ингредиентах или методах приготовления блюда.

Составляя стандартизованный рецепт, будьте как можно более точны и последовательны. Включайте в него следующие элементы:

- название блюда или продукта;
- информацию о выходе, выраженную в одном (или более) из следующих показателей: общей массе, общем объеме, общем числе порций;
- порционную информацию для каждого подаваемого блюда, выраженную в одном (или более) из следующих показателей: конкретном числе предметов, их объеме, массе;
- названия ингредиентов с указанием сортов или, при необходимости, брендов;
- количество ингредиентов, выраженное в одном (или более) из следующих показателей: числе, объеме, массе;
- инструкции по подготовке ингредиентов, иногда включенные в название ингредиента, а иногда выделенные отдельной строкой;
- информацию об оборудовании для складирования, подготовки, тепловой обработки, хранения ингредиентов и сервировке блюда;
- шаги по приготовлению блюда, включая детали подбора ингредиентов, оборудования и инвентаря, методов приготовления и температур для обеспечения безопасности продуктов (см. с. 44);
- информацию о сервировке – описание того, как выкладывать блюдо на тарелку, добавлять гарниры, соусы, декорировать блюдо, при какой температуре его подавать;
- информацию о хранении и подогреве готовых блюд, включая технологии, оборудование, временные и температурные параметры безопасного хранения;
- критические контрольные точки – временные и температурные показатели на конкретных стадиях приготовления блюда, при обработке продуктов, складировании, хранении и разогреве (нужны для обеспечения безопасности пищи).



## Расчет рецептуры

Часто приходится модифицировать рецепты в сторону увеличения или уменьшения выхода порции, иногда – переводить в стандартизованный формат рецепты, взятые из других источников, или подгонять стандартизованный рецепт к особому случаю, например банкету или приему. Вам может понадобиться перевести объемные меры в массовые или американские в метрические. Надо уметь делать пересчет между закупочными и рецептурными показателями. Возможны обстоятельства, когда вас попросят увеличить или уменьшить порцию по сравнению с заданной в рецепте. Вам необходимо уметь определять стоимость продуктов для данного рецепта.

### Использование коэффициента пересчета рецепта для перерасчета выхода

Чтобы увеличить или уменьшить выход по сравнению с указанным в рецепте, надо определить коэффициент пересчета. Определив его, вы первым делом умножите на него все количества ингредиентов, затем переведете новые количества в принятые на вашей кухне единицы измерения. Может потребоваться перевести меры, заданные в исходном рецепте числом, в меры массы или объема и округлить полученные значения для удобства. В некоторых случаях вам придется положиться на здравый смысл в отношении ингредиентов, не поддающихся точному пересчету (например, специй, соли и загустителей).

$$\frac{\text{Желаемый выход}}{\text{Исходный выход}} = \text{Коэффициент пересчета.}$$

**Замечание:** *Использовать эту формулу можно только тогда, когда желаемый и исходный выходы выражены в одинаковых единицах. Если, например, в исходном рецепте обозначен выход пять порций, но каждая порция количественно не определена, вам может понадобиться испробовать рецепт, чтобы определить, какого объема (какой массы) порция по нему получается. Точно так же, если ваш рецепт задает выход в граммах, а вы хотите приготовить три литра супа, вам, чтобы определить коэффициент пересчета, надо перевести литры в граммы.*

Новое количество ингредиента обычно приходится немного «подправлять»: округлять или выражать в логически наиболее подходящих единицах. Для некоторых ингредиентов простого увеличения или уменьшения количества будет достаточно (так, чтобы увеличить выход куриных грудок с 5 порций до 50, достаточно просто умножить на 10). С другими же ингредиентами, например с загустителями, аромати-

заторами, приправами, дрожжами, дела обстоят сложнее. Если суп на четверых требует двух столовых ложек мучной заправки, это не означает, что для загустения того же супа на 40 человек понадобится 20 ложек (или 1,25 чашки) муки. Тут единственный выход – испробовать новый рецепт и «подправлять» его до тех пор, пока результат вас не удовлетворит.

При пересчете выхода по рецепту надо учитывать также оборудование, с которым придется работать, производственные вопросы, с которыми придется столкнуться, и уровень подготовки ваших работников. На этом этапе перепишите шаги в соответствии с особенностями вашего заведения. Это важно сделать именно сейчас, чтобы выявить необходимые изменения в ингредиентах и методах, вызванные новым выходом. Например, суп на четверых варится в маленькой кастрюле, а суп на 40 человек требует большого котла. Но ведь в крупном котле испарение интенсивнее, и вам, быть может, придется накрыть котел крышкой или добавить жидкости для восполнения испарившейся.

### Перерасчет размеров порций

Иногда приходится модифицировать размер порции в рецепте. Например, ваш рецепт супа предусматривает 4 порции по 0,25 л, а вам надо сделать 40 порций по 0,2 л. Пересчитывайте так.

1. Определите общий выход в исходном рецепте и общий желаемый выход.

$$\text{Число порций} \times \text{Размер порции} = \text{Общий выход.}$$

$$\text{Пример: } 4 \times 0,25 \text{ л} = 1 \text{ л (общий исходный выход);}$$

$$40 \times 0,25 \text{ л} = 10 \text{ л (общий желаемый выход).}$$

2. Определите коэффициент пересчета и пересчитайте рецепт, как указано выше.

$$\text{Пример: } \frac{10 \text{ л}}{1 \text{ л}} = 10 \text{ (коэффициент пересчета).}$$

Часто возникает путаница между мерами массы и объема, когда единицей служит грамм. Важно помнить, что масса измеряется в граммах, а объем – в миллилитрах. Стандартный мерный стакан вмещает 250 мл, но масса его содержимого не обязательно составит 250 г. Масса одного стакана кукурузных хлопьев составляет всего 28 г, а масса стакана арахисового масла – 255 г. Единственное вещество, для которого можно с уверенностью считать 1 г, равным 1 мл, это вода. Все прочие ингредиенты, если их количество в рецепте выражено в граммах, надо взвешивать, а если в миллилитрах – отмерять по объему с помощью соответствующих сосудов.

## Перевод мер объема в меры массы

Перевести меры объема в меры массы можно, если известна масса ингредиента, содержащегося в чашке (подготовленного согласно рецепту). Эти сведения содержатся во многих таблицах и базах данных (см. приложение «Массы и эквиваленты единиц измерения», с. 1193).

Вы и сами можете вычислить и записать эту информацию следующим образом.

**Подготовьте ингредиент, как указано в рецепте:** просейте муку, нарубите орехи, накрошите чеснок, натрите сыр и т.п.

**Поставьте мерный сосуд на весы** и выведите их на ноль (это скидка на тару).

**Наполните должным образом сосуд.** Жидкости наливайте в градуированный мерный стакан до нужного уровня. Чтобы обеспечить точность, наклонитесь так, чтобы поверхность жидкости была на уровне ваших глаз. При этом поверхность, на которой стоит сосуд, должна быть ровной и горизонтальной. Объем сухих ингредиентов измеряйте вкладывающимися друг в друга мерными сосудами и ложками. Насыпьте ингредиент с верхом и потом снимите лишнее, сравнив уровень по кромкам сосуда. Поставьте наполненный сосуд на весы и запишите показания в граммах в ваш стандартизованный рецепт.

## Пересчет между американской и метрической системами

Метрическая система, используемая в большинстве стран мира, – система десятичная, то есть основанная на числах, кратных 10. Базовая единица массы – грамм, объема – литр, длины – метр. Единицы, большие и меньшие основных, имеют префиксы. Например, 1 кг = 1000 г, 1 мл = 1/1000 л, а 1 см = 1/100 м.

В системе, наиболее близкой американцам, для измерения массы используются унции и фунты, а для измерения объема – чайные и столовые ложки, жидкие унции, чашки (стаканы), пинты, кварты и галлоны. В отличие от метрической системы, американская не использует чисел, кратных какому-либо конкретному числу, так что увеличивать и уменьшать количества в ней не так просто. Приходится либо запоминать соотношение между единицами, либо держать под рукой таблицу (см. Приложения на с. 1191).

Большинство современных измерительных инструментов дает значения в обеих системах. Но если ваш рецепт написан в системе, для которой у вас измерительного инструмента нет, вам придется переводить количества ингредиентов в другую систему.

## Расчет закупочной стоимости

Чаще всего продукты покупают у поставщиков крупными оптовыми партиями, продукты упакованы в контейнер, ящик, мешок, коробку и т.д. За целую упаковку продуктов и назначены цены. В кухонном же производстве упаковка не всегда используется целиком, а часто разделяется на части и используется для нескольких блюд. Значит, для того чтобы рассчитать нужную сумму на используемые в данном рецепте продукты, надо перевести закупочную цену за упаковку в цену удельную – за килограмм, штуку, дюжину, литр и т.п.

Если вам известна стоимость за упаковку, содержащую много единиц, цену за единицу вы узнаете, поделив закупочную стоимость упаковки на число единиц в ней:

$$\frac{\text{Общая закупочная стоимость}}{\text{Число единиц}} = \text{Закупочная стоимость единицы}$$

Если вы знаете стоимость единицы продукта, вы можете подсчитать общую стоимость, умножив закупочную стоимость единицы на число единиц:

$$\text{Закупочная стоимость единицы} \times \text{Число единиц} = \text{Общая закупочная стоимость.}$$

## Расчет выхода свежих овощей и фруктов и определение доли выхода

Перед использованием многих пищевых продуктов их надо так или иначе почистить. Чтобы определить реальную стоимость этих продуктов, необходимо учесть потери на отходы. Такие расчеты позволят оценить долю выхода – важный фактор в расчете количества заказываемых продуктов. Во-первых, выпишите из счета-фактуры закупочное количество или массу продукта перед обрезкой либо чисткой.

**Пример.** Закупочное количество моркови составляет 5 кг.

Почистите продукт и нарежьте его, как надо, складывая съедобную часть и отходы в отдельную посуду. Взвесьте то и другое и запишите массы:

$$\text{Закупочное количество} - \text{Количество отходов} = \text{Количество съедобной части.}$$

5 кг моркови (закупочное количество) – 0,5 кг (количество очистков) = 4,5 кг (количество нарезанной моркови).

Теперь разделим количество съедобной части на закупочное количество:

4,5 кг нарезанной моркови (количество съедобной части) / 5 кг (закупочное количество моркови) = 0,90.

Умножив на 100%, получим долю выхода 90%.

## Расчет закупочного количества по доле выхода

Поскольку во многих рецептах указано количество готовых ингредиентов, при покупке следует учитывать потери на отходы. Съедобную часть надо пересчитать в закупочное количество, которое после удаления отходов даст требуемое количество съедобного продукта. Коэффициентом расчета заказа служит доля выхода:

$$\frac{\text{Съедобная часть}}{\text{Доля выхода}} = \text{Закупочное количество.}$$

*Пример.* В рецепте указано количество мытой нашинкованной капусты – 10 кг. Доля выхода для капусты равна 79%. Разделив 10 кг на 79% (на 0,79), получим около 12,5 кг – минимальное закупочное количество.

Обычно полученное таким путем закупочное количество округляют в большую сторону, поскольку доля выхода приближительна. Некоторые шеф-повара увеличивают полученный результат на 10%, чтобы застраховаться от ошибок «человеческого фактора».

Надо иметь в виду, что не у всех продуктов есть отходы. У многих заранее обработанных или очищенных продуктов выход равен 100% – у сахара, муки, сухих специй.

Есть продукты, доля выхода которых зависит от того, как их подавать. Если, например, ингредиент будет подаваться куском (половина дыни) или в штуках (15 ягод клубники), то долю выхода учитывать не надо; достаточно закупить нужное число штук для необходимого числа порций.

Если вы делаете фруктовый салат и знаете, что вам нужно 60 г нарезанной кубиками дыни и 30 г нарезанной ломтиками клубники на порцию, то при заказе фруктов следует учитывать долю выхода.

## Расчет съедобной части по доле выхода

Иногда надо посчитать, сколько порций может получиться из имеющегося сырья. Например, у вас есть десятикилограммовый ящик свежей стручковой фасоли, и вам надо знать, сколько в нем содержится порций по 100 г. Вам прежде всего надо определить долю выхода для стручковой фасоли – либо по специальной таблице (см. приложение), либо путем пробы. Зная долю выхода, вы посчитаете количество фасоли после очистки:

$$\text{Закупочное количество} \times \text{Доля выхода} = \text{Количество съедобной части.}$$

*Пример.* 10 кг стручковой фасоли (закупочное количество)  $\times$  0,88 (доля выхода) = 8,8 кг зеленой фасоли (количество съедобной части).

Количество съедобной части составит 8,8 кг. Следующий шаг – подсчитать, сколько готовых порций получится из 8,8 кг. При необходимости переведите размер порции (здесь 100 г) в единицу измерения, в которой дана съедобная часть (здесь это килограмм). Порция составляет 0,1 кг.

$$\frac{\text{Съедобная часть}}{\text{Размер порции}} = \text{Число подаваемых порций.}$$

*Пример.* 8,8 кг стручковой фасоли (количество съедобной части) / 0,1 кг (размер порции) = 88 подаваемых порций.

Итак, из ящика стручковой фасоли вы сможете получить 88 полных порций. При необходимости округлять здесь нужно в меньшую сторону – вряд ли вы подадите гостю урезанную порцию.

## Расчет стоимости съедобной части

Как уже говорилось, ингредиенты в рецептах считаются готовыми для работы, так что, когда дело доходит до калькуляции рецепта, стоимость съедобной части на единицу продукции можно подсчитать исходя из закупочной стоимости на единицу, если, конечно, съедобная часть выражена в тех же единицах, что и калькулируемая единица продукции.

Закупочная стоимость / Доля выхода = Стоимость съедобной части.

*Пример.* 40 р. за 1 кг моркови / 0,75 (доля выхода фигурно нарезанной моркови) = 53,3 р. (стоимость 1 кг фигурно нарезанной моркови).

Количество съедобной части x Стоимость съедобной части = Общая стоимость.

4 кг фигурно нарезанной моркови (закупочное количество) x 53,3 р. (стоимость 1 кг фигурно нарезанной моркови, то есть стоимость съедобной части) = 213,2 р. (общая стоимость).

## Расчет стоимости пригодных отходов

Бывает, что часть отходов можно использовать для приготовления другой продукции. Например, если вы фигурно нарезали морковь, вы можете повысить эффективность ее использования, употребив обрезки для приготовления супа, пюре или другого блюда. Используя данные вашей пробы на отходы, вы можете вычислить полезную стоимость отходов. Определите количество используемых отходов, потом подсчитайте стоимость единицы продукта и долю выхода для данного ингредиента, как если бы вам надо было закупать его для приготовления блюда. Например, если вы используете отходы от фигурно нарезанной моркови для приготовления супа, их стоимость – та же, что и стоимость моркови, которую вы очистили и нарезали.

*Пример.* 40 р. (закупочная стоимость моркови за 1 кг) / 0,90 (доля выхода нарезанной моркови) = 44,4 р. (стоимость 1 кг морковных отходов, используемых для приготовления супа).

Отходы некоторых продуктов можно использовать несколькими способами. Так, обрезки филе можно применить по-разному. Например, можно использовать часть обрезков для приготовления начинки для фахитоса (фаршированной жареным мясом мексиканской кукурузной лепешки – тортильи), для которой пришлось бы покупать вырезку. Кроме того, некоторые рестораны продают срезанный жир жироперерабатывающим заводам. Поиски новых способов использования отходов снижают стоимость съедобной части и общую себестоимость и помогают сократить издержки.

## Эффективное использование рецептов

На профессиональной кухне рецепт можно использовать для улучшения организации труда и повышения эффективности работы ресторана. Когда вам известна приблизительная доля выхода для лука и моркови, вы можете взять нужное для данного рецепта количество продуктов за один поход в холодильное помещение вместо нескольких. Если вы понимаете разницу между ценой за фунт целой говяжьей вырезки и тем, сколько вы фактически платите за фунт подготовленного для приготовления мяса, вы сможете более эффективно уменьшать потери и снижать общие затраты заведения на продукты. Научиться тщательно изучать рецепты и использовать их более эффективно в работе – важный шаг в обретении профессиональных навыков.

## Расчет выхода по мясу

Полезную стоимость разделанного мяса, рыбы и птицы можно вычислить путем определения количества используемого мяса и обрезков данной конкретной разделки и расчета полезной стоимости всех съедобных частей, включая не только порцию мяса, подаваемую гостям, но и кости, используемые для бульона, и обрезки, идущие в фарш, паштеты, супы и пр.

### Общая процедура

Выберите продукт для вашего опыта и запишите его закупочную массу. Непременно используйте одни и те же весы на протяжении всего эксперимента. Разделайте продукт, согласно спецификациям. Положите все части (кости, жир, съедобные куски, используемые обрезки) в разные лотки, запишите массу всех частей. Для мясного продукта применяйте текущую цену, а для жира, костей и используемых обрезков – рыночную.

Например, если вы сохраните постную часть обрезков для фарша, то эта часть обрезков имеет полезную стоимость, равную цене, которую вы заплатили бы за фарш.

**1. Определите закупочную стоимость.**

Закупочная масса x Закупочная цена 1 кг =  
= Закупочная стоимость.

*Пример.* 10 кг x 200 р. = 2000 р. (закупочная стоимость).

**2. Разделайте мясо.**

*Пример.* Говяжьи ребра № 103 разделаны в № 109 (готовы к жарению).

**3. Определите общую массу и полезную стоимость отходов.**

Масса обрезанного жира x Рыночная цена 1 кг =  
= Полезная стоимость жира +  
+ Масса обрубленных костей x Рыночная цена 1 кг =  
= Полезная стоимость костей +  
+ Масса обрезки x Рыночная цена 1 кг = Полезная  
стоимость обрезки.

*Пример.* 0,9 кг жира x 30 р. за 1 кг = 27 р.

1,2 кг костей x 40 р. за 1 кг = 48 р.

1,6 кг используемой обрезки x 200 р. за 1 кг = 320 р.

3,7 кг (общая масса отходов) = 395 р. (общая полезная  
стоимость отходов).

**4. Определите новую массу разделки.**

Закупочная масса – Общая масса отходов = Новая  
масса разделки.

*Пример.* 10 кг (закупочная масса) – 3,7 кг (общая  
масса отходов) = 6,3 кг (новая масса разделки).

**5. Определите новую стоимость разделки.**

Закупочная стоимость – Общая полезная стоимость  
отходов = Новая стоимость разделки.

*Пример.* 2000 р. – 395 р. = 1605 р. (новая стоимость  
разделки).

**6. Определите новую удельную цену разделки.**

Новая стоимость разделки / Новая масса разделки =  
= Новая удельная цена разделки.

*Пример.* 1695 р. (новая стоимость разделки) / 6,3 кг  
(новая масса разделки) = 269 р. (новая удельная  
цена разделки за 1 кг).

**7. Определите коэффициент стоимости.**

Новая удельная цена разделки / Удельная закупочная  
цена = Коэффициент стоимости.

*Пример.* 269 р. (новая удельная цена разделки) /  
/ 200 р. за 1 кг = 1,345 (коэффициент стоимости).

**8. Определите долю выхода.**

Новая масса разделки / Закупочная масса = Доля  
выхода.

*Пример.* 6,3 кг / 10 кг = 0,63, или 63% (доля выхода).

**9. Определите число порций конечной продукции из данной разделки.**

Новая масса разделки / Масса порции в килограммах =  
= Число порций.

*Пример.* Сколько порций по 300 г (0,3 кг) можно  
получить из 6,3 кг обрезанного мяса?  
6,3 кг / 0,3 кг = 21 (число порций).

**10. Определите стоимость порции.**

Новая удельная цена разделки за 1 кг x Масса порции  
в килограммах = Стоимость порции.

*Пример.* Во что обходится одна порция массой 300 г  
(0,3 кг)?  
269 р. (новая удельная цена разделки за 1 кг) x 0,3 =  
= 81 р. (стоимость порции).

## Основы науки о питании и питательности

Благодаря науке, изучающей все, что связано с рациональным питанием и здоровьем, мы можем профессионально подходить к выбору продуктов и блюд исходя из предпочтений людей и возможных ограничений в питании. Наука о рациональном питании учитывает требования современных стилей жизни разных людей и, конечно, занимается выяснением причин, по которым люди выбирают в пищу те или иные продукты. А потребителей сегодня интересуют не только вкус и текстура пищи, но и проблемы здорового питания и качества продуктов.

## Основаы питания

Профессиональная кулинария, предлагая вкусные продукты и блюда, прежде всего заботится о том, чтобы они обладали энергетической и питательной ценностью. Энергия и питательные вещества жизненно важны для человека, поскольку используются его организмом для роста, восстановления и поддержания жизни. Источником энергии, обычно выражаемой в калориях, служат углеводы, белки, жиры и спирты. Первые три компонента пищи являются главными источниками питательных веществ, спирт к таковым не относится. Любой продукт с хорошим соотношением питательных веществ и калорий считается высокопитательным.

### Углеводы

Углеводы дают энергию мышцам и эритроцитам (красным кровяным тельцам), а также играют особую роль в метаболизме жиров. Углеводы, построенные из коротких структурных единиц, называемых простыми углеводами, и длинных, называемых сложными углеводами, необходимы нашему организму для выполнения им всех жизненно важных функций и удовлетворения всех энергетических потребностей. Простые углеводы содержатся во фруктах, соках, молочных продуктах и очищенных сахарах. Сложные углеводы можно обнаружить в таких продуктах растительного происхождения, как зерновые, бобовые культуры и овощи. Продукты, содержащие сложные углеводы, также служат хорошим источником таких важных компонентов здоровой пищи, как витамины и минеральные вещества.

### Белок

Белок – это питательное вещество, поставляющее энергию для организма и жизненно необходимое для роста и поддержания хорошего состояния тканей, для выработки гормонов, ферментов и антител, а также для регулирования количества и состава жидкости в организме. Основные составляющие белка называются аминокислотами. Существует девять незаменимых аминокислот, которые человек должен получать с пищей, поскольку организм не способен вырабатывать их сам. Богатые белком продукты содержат некоторые или все девять этих аминокислот.

Все содержащие белок продукты подразделяют на категории – полноценные и неполноценные в зависимости от наличия в них белка с полным или неполным набором незаменимых аминокислот. Полноценные белковые продукты – это любые продукты, которые обеспечивают организм всеми девятью незаменимыми

Министерство сельского хозяйства США, исходя из энергетической ценности белков, жиров и углеводов, дает следующие рекомендации по их соотношению в дневном рационе пищи:

от 55 до 60% калорий человек должен получать с углеводами,

10% до 15% – с белками,

20% и менее – с жирами.

Ниже приведены названия девяти незаменимых аминокислот:

гистидин (Histidine)	фенилаланин (Phenylalanine)
изолейцин (Isoleucine)	треонин (Threonine)
лейцин (Leucine)	триптофан (Tryptophan)
лизин (Lysine)	валин (Valine)
метионин (Methionine)	

аминокислотами в таком соотношении, чтобы организм взрослого человека мог вырабатывать все другие аминокислоты, необходимые для производства белка. Мясо, домашняя птица и рыба служат хорошими источниками полноценной белковой пищи.

К неполноценным белоксодержащим продуктам относятся овощи, зерновые, бобовые и орехи, в которых нет всех необходимых аминокислот. Однако каждая из этих категорий продуктов содержит разные типы необходимых аминокислот в разных соотношениях, и, если их употреблять в правильных сочетаниях, они обеспечат весь необходимый комплект аминокислот. Для вегетарианцев источником незаменимых аминокислот, содержащихся в мясе, могут быть продукты, которые по отдельности не имеют полного набора незаменимых аминокислот, но при совместном употреблении полностью удовлетворяют потребности организма в этих аминокислотах:

- чечевица и рис,
- паста и бобовые,
- кукуруза и бобовые,
- тофу (японский соевый творог) и рис,
- хумус (паста из турецких бобов) и лаваш.

### Жиры

Жир больше всего беспокоит того, кто обращает внимание на структуру своего питания. Да, излишнее потребление жирной пищи нездорово, так как повышает риск сердечно-сосудистых заболеваний, вызывает ожирение и некоторые виды рака; но при этом

жир служит важным питательным веществом – источником энергии и регулятором жизненных функций организма. Сейчас диетологи акцентируют внимание на том, какой жир и в каком количестве содержится в пище. Большая часть потребляемого нами ежедневно жира представляет собой моно- и полиненасыщенные жирные кислоты. Хотя чрезмерное, выше рекомендованного количества, потребление жира ассоциируется у нас с увеличением массы тела и ожирением, корень проблемы лежит не в самом жире как таковом, а в поставляемом им количестве калорий.

Холестерин – один из стероидов, разновидностей липидов (научный термин, обозначающий все вещества, в просторечии именуемые жирами). Холестерин бывает двух типов – пищевой и сывороточный. Пищевой холестерин содержится только в еде животного происхождения. Сывороточный, или кровяной, холестерин находится в крови и необходим для жизни. Совершенно необязательно потреблять холестерин с продуктами питания, поскольку человек способен вырабатывать его из других компонентов пищи. Продукты с повышенным содержанием холестерина обычно отличаются и повышенным количеством жира. Независимо от потребляемого ежедневно количества калорий человек должен получать не более 300 мг холестерина в день.

## Витамины и минеральные вещества

Витамины и минеральные вещества необходимы человеку в значительно меньших количествах, чем белки, углеводы и жиры, но значение этих бескалорийных компонентов пищи трудно переоценить. Витамины бывают растворимыми в воде или в жире. Водорастворимые витамины легко передаются по организму через кровоток, жирорастворимые – накапливаются в жировых тканях. Источниками обеих форм витаминов, как и минеральных веществ, служат разнообразные продукты

Ниже приведены принципы, разработанные для приготовления здоровой пищи. Этими принципами следует руководствоваться при выборе продуктов, методов приготовления пищи и напитков к блюдам. Они позволяют приготовить вкусную и полезную пищу.

- Тщательный выбор ингредиентов.
- Хранение и приготовление всех продуктов с целью наилучшего сохранения ими аромата, текстуры, цвета и питательных веществ.
- Включение различных блюд из продуктов растительного происхождения в меню всех категорий.

питания. Поскольку никакой продукт не содержит питательные вещества в нужных для человека соотношениях и никакие таблетки или пищевые добавки не могут компенсировать недостаток каких-либо веществ в организме при неправильном питании, лучшим способом поддержания здоровья является сбалансированное питание, включающее разнообразные продукты. Перечень витаминов и минералов, их источников, а также функций, выполняемых ими в организме, приведен в таблице на с. 32.

## Питание и составление меню

При сбалансированном питании организм без труда получает необходимое количество энергии и питательных веществ. Хотя вы не можете знать, как питается человек, который пришел в ваш ресторан, вы можете разрабатывать меню на основе наиболее часто заказываемых и любимых блюд ваших клиентов. При этом меню должно быть сбалансированным и обеспечивать посетителей не только очень вкусными блюдами, но и всеми необходимыми питательными веществами.

Рекомендации диетологов в отношении питания постоянно изменяются, но один совет остается неизменным – контролировать размер порции, что играет немаловажную роль в поддержании нормальной массы тела. Размер порции зависит от ежедневного количества калорий, необходимых тому или иному человеку, а энергетическая потребность, в свою очередь, определяется возрастом, ростом и массой человека, строением его тела и уровнем физической активности. Диетологи предлагают жиры, масла и сладости потреблять в очень ограниченном количестве. Предпочтение следует отдавать зерновым, овощам и фруктам; продуктам с низким содержанием жиров, насыщенным жирным кис-

- Использование небольшого количества жира в качестве ингредиента и для приготовления продуктов с использованием различных технологий.
- Подача блюд небольшими порциями.
- Использование соли с осторожностью и только при необходимости.
- Предложение клиентам разнообразных напитков, как алкогольных, так и безалкогольных, которые дополняют блюда меню.



## Витамины: их источники и функция в организме

Наименование	Функция	Продукты, содержащие витамины
<b>ВОДОРАСТВОРИМЫЕ ВИТАМИНЫ</b>		
<b>Витамины группы В</b> (тиамин, рибофлавин, ниацин, фолиевая кислота, биотин, пантотеновая кислота, В6 и В12)	Способствуют усвоению углеводов в организме, сопровождающемуся высвобождением энергии	Зерновые, бобовые, овощи, белки животного происхождения (витамин В12 содержится только в продуктах животного происхождения)
<b>Витамин С</b> (аскорбиновая кислота)	Повышает способность организма к усвоению железа, способствует росту и поддержанию жизнедеятельности тканей, укрепляет иммунную систему, обладает антиоксидантными свойствами	Фрукты и овощи (ягоды, дыни, томаты, картофель, зеленные культуры)
<b>ЖИРОРАСТВОРИМЫЕ ВИТАМИНЫ</b>		
<b>Витамин А</b>	Необходим для нормального функционирования органов зрения, роста костей, репродукции, деления и дифференциации клеток; регулирует работу иммунной системы; влияет на рост эпителиальных клеток	Белки животного происхождения, содержащиеся, например, в печени и яйцах; предшественником витамина А является бета-каротин, содержащийся во фруктах и овощах оранжевого, насыщенного желтого цвета и темно-зеленых овощах
<b>Витамин D</b>	Необходим для нормального формирования костей	Молоко, некоторые виды зерновых культур и хлеба, жирная рыба (рыбий жир), яичный желток
<b>Витамин Е</b>	Защищает организм от воздействия свободных радикалов, обладает антиоксидантными свойствами	Орехи, семена, растительные масла, авокадо, батат, зеленые овощи
<b>Витамин К</b>	Необходим для нормальной свертываемости крови	Зеленые овощи (такие, как шпинат), капуста кочанная, капуста брокколи
<b>МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА</b>		
<b>Кальций</b> (самое распространенное минеральное вещество в организме человека)	Участвует в образовании костной ткани и зубов; регулирует кровяное давление; влияет на процессы, происходящие в нервно-мышечной системе, и на свертываемость крови	Молочные продукты (молоко, йогурт), капуста брокколи, зеленые овощи
<b>Фосфор</b>	Играет ключевую роль в реакциях обмена энергией, вместе с кальцием способствует поддержанию нормальной структуры костей и зубов	Животный белок, орехи, зерновые, бобовые
<b>Натрий и калий</b> (электролиты)	Участвуют в регулировании многих функций организма, в работе нервно-мышечной системы; способствуют поддержанию нормального баланса жидкости	Натрий в изобилии находится во многих продуктах; калий содержится фактически во всех фруктах и овощах
<b>Магний</b>	Участвует в формировании и укреплении зубов и костей; влияет на сокращение мышц, передачу нервных импульсов; способствует нормальной работе кишечника	Зеленые овощи, орехи, бобовые, цельные злаки
<b>Фтор</b>	Предотвращает разрушение зубов, является профилактикой остеопороза	Питьевая вода, обогащенная фтором; морская рыба; моллюски; чай
<b>Йод</b>	Необходим для нормального функционирования щитовидной железы; способствует регулированию реакций энергетического обмена, окислительных реакций в клетках и росту	Столовая соль, треска, хлебные злаки
<b>Железо</b>	Участвует в переносе кислорода из легких в клетки, участвует во внутриклеточном обмене энергией	Печень и красное мясо, цельные злаки, бобовые, зеленые овощи, сухофрукты

и холестерина. В умеренных количествах надо потреблять сахар, соль и соду. Следуя такому режиму питания, вы можете не беспокоиться о своем здоровье.

Поскольку потребителей все больше интересует сбалансированная пища, профессиональные кулинары получили благоприятный шанс отличиться. Стоит потратить время на то, чтобы разработать меню, в которое входят полезные для здоровья, вкусные и питательные блюда.

## Полезные для здоровья заменители отдельных продуктов

Если вы сторонник здорового питания, то вам достаточно внести некоторые изменения в существующие рецепты, чтобы приготовить блюда с компонентами, полезными для здоровья.

Исходный рецепт	Модифицированный рецепт
1 яйцо	2 яичных белка
жаренье в масле	соте в мясном отваре/бульоне
1 чашка майонеза	½ чашки майонеза плюс ½ чашки нежирного йогурта
1 чашка скисших сливок	1 чашка нежирного йогурта плюс 1-2 ст. л. пахты или лимонного сока плюс 1 ст. л. муки на 230 г йогурта
1 чашка густых сливок	1 чашка сгущенного молока без сахара

Если вы будете предлагать своим клиентам широкий выбор блюд, в том числе из полезных для здоровья компонентов, то обнаружите, что посетители воспринимают это с благодарностью. Отметим, что проблема удовлетворения ожиданий тех, кто вошел в ваши двери, постоянно будет стоять перед вами и вашим персоналом. Поэтому рекомендуем обращаться за консультациями в Кулинарный институт технологий приготовления здоровой пищи Америки (The Culinary Institute of America's Techniques of Healthy Cooking) для того, чтобы быть в курсе всех новинок в области питания, обновлять рецепты и технологии приготовления блюд.

## Научные основы приготовления пищи

В основу приготовления пищи положены десятки научных принципов. Рассмотрим кратко главные из них как введение в науку о питании. Более подробную информацию по любой из перечисленных тем можно найти в литературе по теме.

## Передача тепла

Приготовление пищи происходит путем воздействия тепловой энергии на продукты, чтобы они стали пригодными для употребления. При этом продукты изменяют вкус, запах, текстуру, цвет и содержание питательных веществ.

Существуют три способа передачи тепла продуктам.

**Теплопроводность** – прямая передача тепла путем взаимодействия соседних молекул. Примером такого теплообмена может служить приготовление пищи на плите с плоской поверхностью. Тепло передается от молекул горячей поверхности плиты к молекулам дна стоящей на плите кастрюли, далее – к ее стенкам и продуктам, находящимся в кастрюле. При такой передаче тепла кастрюля обязательно должна касаться поверхности плиты, а материал кастрюли должен обладать высокой теплопроводностью.

Одни вещества лучше проводят тепло, другие – хуже. В целом металлы обладают высокой теплопроводностью, а газы, жидкости и неметаллы (стекло, керамика) – средней или низкой. Поскольку прямая передача тепла связана с необходимостью непосредственного контакта кастрюли и плиты, это достаточно инерционный процесс, но именно благодаря медленному прямому теплообмену между соседними молекулами продукт хорошо проваривается (прожаривается) снаружи, оставаясь сочным внутри.

**Конвекция** – это передача тепла посредством газов или жидкостей. При нагревании газа или жидкости часть теплоносителя, находящаяся ближе всего к источнику тепла, нагревается первой, плотность его уменьшается, вследствие чего он поднимается вверх, а на его место поступает порция холодного газа (жидкости). Таким образом, конвекция представляет собой сочетание теплопроводности и смешения.

Конвекция бывает естественная (происходит естественным путем) и вынужденная, осуществляемая под действием механических средств. Естественная конвекция имеет место в кастрюле с водой, поставленной на плиту для кипячения. При нагревании плиты она передает кастрюле тепло посредством теплопроводности.

Для того чтобы стать профессиональным шеф-поваром, необходимо понять, как взаимодействуют пищевые ингредиенты при разных условиях. Шеф-повар каждый день сталкивается с различными проблемами и задачами, начиная с приготовления любимого кушанья до разработки инновационного метода приготовления блюд. Ниже описаны шесть основных процессов, в которых шеф-повар должен разбираться:

карамелизация	денатурация белков
реакция Майяра	коагуляция
желатинирование	образование эмульсий

Это тепло передается далее тем слоям воды, которые контактируют с внутренней поверхностью кастрюли. Нагретые, менее плотные слои воды поднимаются вверх благодаря конвекции и замещаются более холодными слоями. Таким образом, внутри кастрюли возникают конвективные потоки. Если в кастрюлю положить картофелину, то конвективные потоки передадут тепло ее поверхности, а далее в действие вступит передача тепла посредством теплопроводности – тепло будет передаваться внутренним частям клубня.

Вынужденная конвекция имеет место, когда для создания конвективных потоков с целью ускорения теплообмена и более равномерной передачи тепла используют какой-либо перемешивающий инструмент или вентилятор. Когда вы перемешиваете ложкой густой соус, чтобы он нагревался быстрее и при этом не оседал на дно кастрюли и не пригорал, вы приводите в действие вынужденную конвекцию. В духовых шкафах с конвекционным обогревом используют вентилятор для создания быстрой циркуляции горячего воздуха и равномер-

ного нагрева, что позволяет готовить пищу быстрее, чем в обычной духовке, и с более равномерным пропеканием всех ее частей. (В обычных духовых шкафах основная доля тепла передается путем инфракрасного излучения, хотя имеет место и естественная конвекция за счет циркуляции потока воздуха, нагреваемого благодаря контакту с нагревательным элементом.)

*Излучение* – это передача тепла посредством электромагнитных волн, распространяющихся в пространстве с большой скоростью. Передача тепла за счет излучения не требует непосредственного контакта источника энергии и продукта. Вещество, на которое попадает электромагнитное излучение, поглощает его, что вызывает колебательное движение молекул, увеличение их энергии и соответственно повышение температуры. Для приготовления пищи важны два типа электромагнитного излучения: инфракрасное и микроволновое.

К источникам инфракрасного излучения относятся: раскаленные угли гриля, работающего на древесном угле, раскаленная спираль электрического

## Приготовление пищи методом индукционного нагрева

**Индукционная тепловая обработка** представляет собой относительно новый метод в кулинарии, при котором передача тепла происходит посредством специально сконструированной и сделанной из гладкого керамического материала плиты, расположенной над индукционной катушкой. Индукционная катушка создает магнитные токи, которые быстро нагревают металлическую емкость, стоящую на плите, причем поверхность кухонной плиты остается холодной. Тепло передается продуктам, находящимся в емкости, путем теплопроводности. Кухонная посуда для

индукционного нагрева должна иметь плоское дно для хорошего контакта с кухонной плитой и быть изготовлена из черных металлов, таких как чугун, магнитная нержавеющая сталь или сталь с эмалированной поверхностью. Кухонная посуда, сделанная из других материалов, не нагревается на этих плитах. К преимуществам индукционного нагрева относятся быстрый нагрев и легкая чистка, поскольку нет угрозы, что пролитая жидкость пристанет к поверхности кухонной плиты и пригорит, так как на абсолютно гладкой поверхности нет углублений для задержки пролитого.

## Структура яйца и его использование

**Яйцо состоит** из двух главных частей – белка и желтка. Белковые канатики (халазы) удерживают желток в центре белка во взвешенном состоянии, белок в яйце заключен в мешочек из мембраны, которая не пропускает внутрь никакие инородные вещества (грязь) и не допускает потери массы путем испарения.

Целые яйца, так же как отдельно белок и желток, выполняют в кулинарии ряд важных функций. Целые яйца используют в качестве главного компонента многих блюд для завтрака. Из яиц можно приготовить омлет, яичницу, яйцо-пашот, взбить сладкий крем, наконец, яйцо можно запечь. При изготовлении выпечки яйца целиком используют для глазурования изделий, повышения их питательности, придания им цвета и аромата.

Белок яйца состоит на 85% из воды, а остальное – протеины (альбумин, овомукоид и др.). Его способность образовывать относительно устойчивую пену является

решающей для создания соответствующей структуры во многих изделиях, например в пирожных безе (меренги) и суфле. Яичные белки – ключевой ингредиент для осветления бульонов и мясных отваров при приготовлении консоме (крепкого бульона из лучших сортов мяса или дичи). Их можно использовать как связующее в некоторых фаршах, и особенно в соусах к рыбе, домашней птице или овощам.

Желток содержит белок, значительное количество жира и природный эмульгатор, называемый лецитином. Желток также легко взбивается. Это его свойство и способность образовывать эмульсии делают яичные желтки незаменимыми при изготовлении майонеза, голландского соуса (из яичных желтков и масла с лимонным соком) и бисквитов. Яичные желтки вносят дополнительные богатые ноты во вкус многих блюд, в частности, когда их вводят в качестве связующего компонента в соусы или супы.

тостера, раскаленный рашпер (металлическая решетка), электрическая духовая печь. Продукты и кухонная посуда поглощают излучение и нагреваются. Темные, матовые или грубо обработанные поверхности поглощают излучение лучше, чем светлые, гладкие и полированные. Прозрачное стекло пропускает излучение, так что температуру обычной духовой печи необходимо снижать примерно на 4°C, чтобы компенсировать дополнительную передачу энергии, которая имеет место при использовании стеклянной посуды.

Микроволновое излучение, источником которого служит микроволновая печь, передает энергию посредством коротких электромагнитных волн. Когда молекулы продукта поглощают эти короткие волны, их энергия повышается за счет усиления колебательного движения молекул, и соответственно повышается температура продукта. Процесс приготовления пищи с помощью микроволнового излучения протекает намного быстрее, чем при использовании инфракрасного, поскольку микроволны проникают внутрь продукта на 1–3 см, в то время как инфракрасные волны взаимодействуют в основном с молекулами поверхности продукта. Продукты с высоким содержанием влаги, сахара или жира поглощают микроволны лучше и нагреваются быстрее, чем другие продукты.

Однако приготовление пищи в микроволновой печи не лишено недостатков. Печь хорошо подходит для приготовления небольших порций. Мясо, которое готовят в микроволновой печи, теряет много влаги и становится сухим. Кроме того, в микроволновой печи не получается румяной корочки на продукте; в печи нельзя использовать металлическую посуду, потому что металл отражает микроволны, вследствие чего может произойти возгорание.

## Действие тепла на крахмал и сахар: карамелизация, реакция Майяра и желатинирование

Как мы уже говорили выше, углеводы могут находиться в разных формах, каждая из которых по-разному реагирует на действие тепла. Две формы углеводов, представляющие для нас интерес с точки зрения научных основ кулинарии, – это крахмал и сахар.

Сахар под действием тепла вначале плавится, образуя густой сироп. По мере повышения температуры прозрачный сахарный сироп изменяет цвет, становясь светло-желтым и затем коричневым. Процесс, сопровождающийся потемнением сахара, называется карамелизацией. Он представляет собой сложную химическую реакцию, в результате которой изменяется не только цвет сахара, но и его аромат, а вкус становится богатым

и сложным, знакомым нам по карамели. Различные типы сахара карамелизуются при разной температуре. Гранулированный белый сахар плавится при 160°C, а карамелизоваться начинает при температуре 170°C.

В продуктах с небольшим содержанием сахара или крахмала за изменение цвета в сторону коричневого отвечает другая реакция – так называемая реакция Майяра. Она протекает с участием сахаров и аминокислот (из аминокислот построены белки). При нагревании эти компоненты взаимодействуют между собой, образуя множество побочных продуктов, в результате чего основной продукт приобретает коричневый цвет, насыщенный вкус и сложный аромат. Именно этой реакции в основном обязаны своим богатым вкусом и чудесным ароматом кофе, шоколад, запеченные продукты, жареное мясо, жареные орехи, темное пиво.

Хотя реакция Майяра может протекать и при комнатной температуре, и она, и карамелизация обычно требуют относительно высокой температуры (выше 149°C), чтобы протекать достаточно быстро и вызвать заметные изменения в продуктах. Поскольку при обычном давлении воду нельзя нагреть выше температуры кипения (100°C), продукты, подвергнутые обработке водяным паром (кипячение в воде, приготовление на пару, пашотирование, тушение), не приобретают коричневого цвета. По этой причине тушение многих блюд начинают с того, что поджаривают их ингредиенты, а затем добавляют воду.

Крахмал, сложный углевод, обладает высокой склонностью к загустению. Если в крахмал добавить воду или другую жидкость, то он поглотит жидкость, а если затем эту смесь нагреть, то она загустеет. Такой процесс называется желатинированием. Желатинирование наблюдается при различных температурах для разных типов крахмала. Стоит запомнить, что крахмалы корнеплодов (например, картофеля и аррорута, то есть корневища маранты) желатинируются при более низкой температуре, но и разжижаются быстрее, в то время как крахмалы зерновых культур (кукурузный, пшеничный) загустевают при более высокой температуре, но разрушаются медленнее. Высокие уровни сахара или кислоты могут затруднить желатинирование, в то время как наличие соли способствует ему.

## Денатурация белков

Молекулы природных белков свернуты в спираль. Когда их подвергают воздействию тепла, соли или кислоты, они денатурируют – спираль разворачивается. При денатурации развернутые спирали стремятся соединиться, происходит слипание отдельных частиц с образованием комочков. Этот процесс укрупнения посредством слипания частиц называется коагуляцией. В качестве примера можно привести вареный яичный

белок, который при варке денатурировал, перейдя из жидкого прозрачного состояния в непрозрачное твердое. Когда белок коагулирует, он частично теряет способность удерживать воду, поэтому богатые белком продукты при кулинарной обработке выделяют воду, даже если их готовят на пару или подвергают пашотированию. К счастью, иногда этот процесс является обратимым при охлаждении. Вот почему, если жареным продуктам дать возможность постоять перед подачей на стол, то, охлаждаясь, они вновь поглотят выделившуюся влагу («сок») и станут сочнее. Денатурированные белки легче перевариваются по сравнению с натуральными.

## Функция кулинарных жиров

В зависимости от молекулярной структуры при комнатной температуре одни жиры – твердые, другие – жидкие. Жидкие жиры называют маслами. При нагревании твердые жиры размягчаются и в конце концов плавятся, переходя в жидкое состояние.

Кроме того, что жир является жизненно важным питательным веществом, он выполняет ряд кулинарных функций: придает пище богатый вкус, мягкость, шелковистую текстуру, создавая во рту приятное ощущение, что нравится большинству людей. Жир также передает и смешивает вкусы продуктов, делает доступными те питательные вещества, которые растворяются только в жире. Кроме того, жир придает пище привлекательный внешний вид: она становится сочной, нежной, пышной, лоснящейся. В процессе запекания пищи жир выполняет несколько функций: придает ей мягкую консистенцию, разрыхляет, удерживает влагу и создает слоеную, рассыпчатую текстуру. В случае приготовления пищи на плите жир передает тепло продуктам и предотвращает подгорание. Он также удерживает тепло в пище, сгущает соусы и создает хрустящую корочку при обжаривании продуктов.

Важное свойство жира заключается в том, что его можно нагревать до относительно высоких температур без кипения и разрушения. Поэтому в жире можно приготовить пищу быстро и с образованием румяной корочки. Однако если нагревать жир до достаточно высоких температур, то он начинает разрушаться с появлением резкого, раздражающего запаха, ухудшая вкусовые качества всех продуктов, которые в нем готовятся. Температура, при которой начинается разрушение жира – точка задымления – различается для разных типов жиров. В целом растительные масла начинают дымить при 232°C, а животные жиры – при 191 °С. Любые добавки в жире (эмульгаторы, консерванты, белки, углеводы) понижают точку задымления. Поскольку часть жира разрушается и при умеренных температурах, а маленькие кусочки продуктов имеют склонность оставаться в жире, повторное использование жира снижает температуру задымления.

## Состояния и функции воды в кулинарии

Вода – главный компонент большинства продуктов. Фрукты и овощи содержат до 95% воды; сырое мясо – около 75%. На уровне моря чистая вода замерзает при температуре 0°C и закипает при 100°C. Кипение приводит к испарению воды, обратный процесс называется конденсацией пара. Многие витамины, минеральные и питательные вещества растворимы в воде. При растворении в воде соли или сахара температура замерзания раствора снижается, а температура кипения повышается.

Важной характеристикой раствора является значение pH, которое отражает его кислотность или щелочность. Для чистой воды (нейтральной) pH = 7. Значение pH выше семи говорит о щелочном растворе, ниже семи – о кислом. Практически все продукты являются слабокислыми. Кислотность, или pH, раствора влияет на вкус, цвет, текстуру и питательные свойства пищи.

## Образование эмульсий

Эмульсии образуются путем принудительного смешения (например, механического) двух несмешивающихся веществ, одно из которых диспергируется, то есть равномерно распределяется в объеме другого в виде мельчайших капель. В обычных условиях жир (растительное масло или твердый жир) не смешивается с водой, но оба эти вещества являются самыми распространенными ингредиентами эмульсий в кулинарии.

Эмульсия состоит из двух фаз: дисперсной фазы и дисперсионной среды; дисперсная фаза диспергирована (распределена) в сплошной среде (дисперсионной). В качестве примера эмульсии типа масло в воде можно привести уксусно-масляную заправку для салатов, где масло (дисперсная фаза), раздробленное на мельчайшие капли, находится в уксусе (сплошная, или дисперсионная, среда) во взвешенном состоянии. Временные эмульсии (такие, как уксусно-масляная заправка) образуются быстро и требуют только механического взбивания, встряхивания или перемешивания. Для получения устойчивой, стабильной эмульсии, в которой масло длительное время остается во взвешенном состоянии в воде, необходимо добавить дополнительные ингредиенты, называемые эмульгаторами. Роль эмульгатора заключается в предотвращении расслоения эмульсии на исходные компоненты – масло и воду. Обычно в качестве эмульгатора используют яичный желток (который содержит природный эмульгатор – лецитин), горчицу и концентрированный мясной бульон. Используют также природные крахмалы, которые, например, содержатся в чесноке, или модифицированные – такие, как крахмал из кукурузы или аррорута.

## Безопасность пищи и кухни

Важность обеспечения безопасности пищи и кухни невозможно переоценить. Нет ничего пагубнее для заведения питания, чем официально объявленная по его вине вспышка занесенного с пищей заболевания вследствие ненадлежащих санитарных условий. Необходимо обеспечивать не только соблюдение гигиенических требований и санитарных норм обращения с пищевыми продуктами, но и безопасную рабочую среду. Эта глава посвящена пищевым отравлениям и их профилактике, она поможет работникам ресторанов добиваться гигиенической чистоты и безопасных условий труда на кухне.

## Болезни, вызываемые несоблюдением санитарных норм при приготовлении пищи

Пища может быть переносчиком многих болезней. Среди самых распространенных симптомов таких недугов – спазмы кишечника, тошнота, рвота, диарея, нередко с повышением температуры. Такие симптомы могут появляться спустя разное время после принятия пораженной бактериями пищи: от нескольких часов до нескольких суток. Пищевое отравление по вине ресторана объявляется в том случае, если заболевают несколько человек (два и более), употреблявших в нем одну и ту же пищу, и это подтверждено органами здравоохранения.

Пищевые отравления вызываются испорченными, то есть не пригодными для потребления продуктами. Серьезность заболевания зависит от количества съеденной некачественной пищи и, в еще большей мере, от индивидуальной восприимчивости к ней. Детям, старикам и лицам с ослабленной иммунной системой обычно гораздо труднее противостоять таким болезням, чем здоровым взрослым.

Источники заражения пищи бывают химическими, физическими и биологическими. Химическое загрязнение дают, например, инсектициды и моющие средства, случайно попадающие в пищу. Физические загрязнители включают в себя осколки стекла, шерсть грызунов, сколы краски. Небрежность обращения с пищей способна привести к попаданию в нее серьги, лейкопластыря и прочих посторонних предметов, что может вызвать заболевание или травму.

Большинство пищевых отравлений вызывают биологические загрязнители. В их число входят природные яды, или токсины, присутствующие в некоторых грибах, листьях ревеня, зеленом картофеле и других растениях. Однако преобладающим биологическим фактором, вызывающим пищевые отравления, являются болезнетворные, или патогенные, микроорганизмы, ответственные за 95% пищевых заболеваний. Микроорганизмы множества видов присутствуют практически повсюду; большинство из них полезны или даже необходимы либо безвредны, и только 1% из них патогенны.

Пищевые отравления биологического происхождения делятся на две категории: интоксикация и инфекция. Интоксикация происходит, когда с едой человек получает токсины, выделяемые бактериями, плесенью или определенными растениями и животными. Попав в организм, эти токсины действуют, как яд. Примером интоксикации служит ботулизм. Пищевую инфекцию может вызвать съеденная чело-

веком пища, которая содержит много болезнетворных микробов. Эти микробы в организме размножаются и нападают, как правило, на слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта. Примером пищевой инфекции является сальмонеллез.

Некоторые пищевые отравления носят признаки и интоксикации, и инфекции. Такого рода болезнь вызывает микроорганизм *E. coli* O157:H7.

## Патогенные микроорганизмы

Конкретные типы патогенных микроорганизмов, ответственных за пищевые отравления, – это грибки, вирусы, паразиты и бактерии. Паразиты, в число которых входят плесень и дрожжи, обладают более высокой, чем прочие микроорганизмы, приспособляемостью и весьма устойчивы к кислой среде. Они чаще ответственны за порчу пищи, чем непосредственно за болезни. Грибки необходимы в пищевой индустрии для производства сыра, хлеба, вина и пива.

Вирусы в пище обычно не размножаются, но если в силу плохих санитарных условий они в нее попадают, то потребление такой еды может вызвать болезнь. Пример – инфекционный гепатит, вызванный поеданием моллюсков, выловленных в загрязненных водах (что запрещено), или отсутствием привычки хорошо мыть руки после посещения туалета. Попав в организм, вирус внедряется в клетку («клетку-хозяина») и, по сути, перепрограммирует ее, чтобы она продуцировала новые экземпляры вируса. Эти вирусы покидают отмершую «клетку-хозяина» и внедряются в новые клетки.

Лучшая защита от переносимых пищей вирусов – личная гигиена и потребление моллюсков только из официально разрешенных для этого водоемов.

Паразиты – это патогенные организмы, которые живут и питаются в других организмах, называемых хозяевами. Хозяин ничего, кроме вреда, от паразитов не получает, может даже погибнуть из-за них. В числе паразитов, заражающих пищу, – амёбы и всевозможные глисты (вроде *Trichinella spiralis*), которые ассоциируются со свиной. Разные паразиты воспроизводятся по-разному. Например, паразитический глист, существующий в форме личинок в мышечном мясе, попав в организм человека, возобновляет свой жизненный и репродуктивный цикл. Когда личинка достигает взрослой стадии, оплодотворенная женская особь откладывает новые яйца, из них вылупляются новые паразиты, они перемещаются в мышечные ткани хозяина – и цикл продолжается.

Бактерии ответственны за значительную часть биологически обусловленных пищевых заболеваний. Для того чтобы обеспечить безопасность пищи в про-

цессе хранения, приготовления и подачи, важно знать типы и способы размножения бактерий.

Бактерии подразделяются по их потребности в кислороде, по температуре, при которой они лучше всего размножаются, и по способности формировать споры. *Аэробным бактериям* необходим для роста кислород, *анаэробным бактериям* кислород не требуется, они могут даже погибнуть под его воздействием. Факультативные бактерии способны существовать как с кислородом, так и без него.

По чувствительности к температуре бактерии делятся на следующие категории:

1) *мезофильные бактерии* лучше всего растут и развиваются при температуре от 16 до 38°C. Поскольку температура человеческого тела, а также температура на профессиональной кухне находится в этих пределах, данный тип бактерий – самый распространенный и наиболее опасный;

2) *термофильные бактерии* быстрее растут и развиваются при температуре между 43 и 77°C;

3) *психрофильные бактерии* предпочитают более низкие температуры – между 0 и 15°C.

Бактерии размножаются путем деления: одна бактерия вырастает и делится на две одинакового размера. Эти две производят четыре, четыре – восемь и т.д. При идеальных условиях они делятся каждые 20 мин. За 12 ч единственная бактерия размножается до 68 миллиардов – более чем достаточно для возникновения болезни. Некоторые бактерии способны формировать эндоспоры, которые служат средствами защиты от неблагоприятных условий вроде высокой температуры или обезвоживания. Эндоспоры позволяют бактерии возобновить свой жизненный цикл, если благоприятные условия появятся вновь.

Для роста и размножения бактериям нужно три основных условия: источник белка, легкодоступная влага и умеренная кислотность, выражаемая через показатель pH. Чем выше содержание белка в пище, тем вероятнее, что она станет переносчиком болезни. Количество влаги в еде измеряется по шкале водной активности  $A_w$ . Диапазон шкалы – от 0 до 1, причем 1 соответствует  $A_w$  воды. Пища с водной активностью выше 0,85 благоприятна для роста бактерий.

Относительная кислотность продуктов измеряется по шкале pH. Показатель pH в диапазоне между 4,6 и 10 по шкале от 1 до 14 говорит об умеренной и даже низкой кислотности продукта. Известно, что невысокая кислотность способствует росту бактерий, а pH большинства продуктов попадает в указанный диапазон. Добавление высококислотных ингредиентов, например уксуса или сока цитрусовых, понижает pH и может увеличить срок сохранности продуктов.

Многие продукты создают для бактерий все три благоприятных для них условия и поэтому считаются потенциально опасными. Это мясо, птица, морепродукты, тофу, молочные продукты (за исключением неко-

торых сортов твердого сыра). Впрочем, белок содержится не только продукты животного происхождения, он встречается и в овощах, и в злаках. Так что вареный рис, фасоль, паста, картофель, нарезанная дыня и брюссельская капуста тоже потенциально опасны.

Пища, содержащая достаточное для заболевания количество микроорганизмов, может выглядеть и пахнуть нормально. Болезнетворные микробы невооруженным глазом не видны, потому определить по виду пищи, что она заражена, обычно невозможно.

Хотя тепловая обработка продуктов уничтожает многие из присутствующих в них микроорганизмов, при небрежном обращении с пищей после приготовления в нее могут снова попасть болезнетворные микробы, которые в отсутствие конкуренции со стороны микроорганизмов, вызывающих порчу, станут расти еще быстрее. Конечно, работа на кухне на скорую руку и небрежность не обязательно ведут к пищевым отравлениям, но невниманье к деталям повышает риск вспышки серьезных заболеваний и даже гибели людей. Расходы, на которые вынужден будет пойти ресторан в случае возникновения пищевых заболеваний по его вине, могут быть ошеломляющими. Кроме того, дурная молва и потеря репутации способны привести к непоправимым последствиям для ресторана.

## Избегайте перекрестного заражения

Многие пищевые отравления являются результатом антисанитарных условий на кухне. Перекрестное заражение происходит, когда болезнетворные элементы или опасные вещества переносятся с одной зараженной поверхности на другую.

Пожалуй, лучшая защита от перекрестного заражения – безупречная личная гигиена. Работник, приходящий на кухню с заразной болезнью или инфицированными порезами на руке, подвергает риску всех клиентов. Всякий раз при соприкосновении с возможными источниками загрязнения, особенно с лицом, волосами, глазами и ртом, руки необходимо тщательно вымыть, прежде чем продолжить работу.



Предупредительный знак  
«Избегайте перекрестного  
заражения»



Предупредительный знак  
«Тщательно мойте руки»



## Тщательно мойте руки

**Чтобы снизить риск** перекрестного заражения и избежать распространения болезней, мойте руки тщательно и как можно чаще. Мыть руки следует перед началом каждой смены и каждого нового задания, после обращения с сырыми продуктами после посещения туалета, по возвращении на кухню после того, как подержали в руках деньги и другие предметы и т.д.

Максимальному риску перекрестного заражения пища подвергается на стадии подготовки. В идеале следует использовать разные рабочие места и разделочные доски для сырых и приготовленных продуктов. Оборудование и доски следует мыть и подвергать санитарной обработке после каждого использования. Например, перед тем как отрезать кусок свинины на доске, на которой резали курицу, нужно вымыть и обработать не только доску, но и руки, и нож, заточный инструмент. Для этого следует держать в дезинфицирующем растворе двойной крепости тряпки, причем вблизи каждого поста, чтобы стимулировать работников кухни к их использованию.

Храните пищу аккуратно, избегая контакта между сырыми и приготовленными продуктами. Подставляйте под сырые продукты поддоны. Не берите приготовленные продукты голыми руками, используйте пергамент, лопаточку, щипцы и тому подобные приспособления или одноразовые перчатки (перед каждым новым заданием их надо менять).

## Храните продукты вне опасной зоны

Важный способ борьбы с болезнетворными микробами – строгое соблюдение временных и температурных режимов. Как правило, человек получает пищевое отравление, если в еде содержится значительное количество патогенных микроорганизмов. (Есть и исключения, например болезнетворная бактерия *E. coli* O157:H7.) Попав в пищу, микробы либо размножатся, либо погибнут – в зависимости от того, как долго пища находится в так называемой опасной зоне.

Некоторые микроорганизмы способны жить при любых температурах. Но для тех, что вызывают пищевые отравления, самая благоприятная температура – от 5 до 60°C (опасная зона). Большинство патогенных микробов погибает или перестает размножаться при температуре выше 60°C. Хранение продуктов при температуре ниже 5°C замедляет или останавливает репродуктивный цикл. (Отметим, что, хотя патогенные микроорганизмы, вызывающие интоксикацию, гибнут при

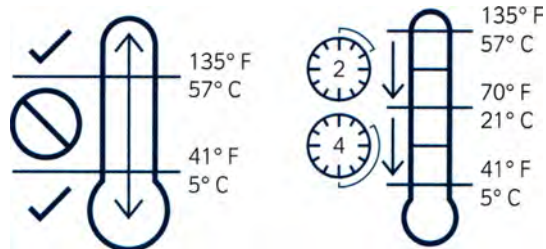
тепловой обработке, выделенные ими токсины никуда не деваются.)

При благоприятных условиях патогенные микроорганизмы могут размножаться с поразительной быстротой, поэтому для профилактики пищевых отравлений крайне важно следить за временем нахождения продуктов в опасной зоне. Пища, пробывшая в опасной зоне больше 4 ч, считается зараженной. Следует иметь в виду, что это процесс накопительный, то есть «счетчик включится», как только пища снова попадает в опасную зону. Следовательно, стоит пище превысить четырехчасовой порог пребывания в опасной зоне, и ее уже не спасти ни жаром, ни холодом, ни чем-либо другим.

## Правила безопасности при приемке и складировании продуктов

Нередко продукты привозят в ресторан уже зараженными. Чтобы не случилось беды, контролируйте их санитарное состояние. Возьмите в привычку проверять грузовики, на которых доставляются продукты, на предмет антисанитарии – нет ли там грязи или паразитов. Если это рефрижератор, посмотрите, поддерживается ли в нем должная температура. С помощью термометра измеряйте также температуру продуктов. Следите за сроками годности. Удостоверьтесь в том, что продукты прошли проверку государственной инспекции и имеют сертификационные штампы или бирки. Проверяйте выборочно продукты из крупных партий, а также отдельные упаковки в составе крупной тары. Не принимайте продукты, не удовлетворяющие вашим стандартам. Приняв товар, немедленно помещайте его в должные складские условия. Как можно скорее выбрасывайте картонные коробки – в них с удовольствием находят себе пристанище насекомые, особенно тараканы.

Холодильное и морозильное оборудование должно поддерживаться в рабочем состоянии и быть снабжено термометрами, позволяющими следить за температурным режимом. Охлаждение не убивает патогенные микроорганизмы, но значительно замедляет их размножение. Как правило, температура в холодильнике должна составлять 2–4°C, но для поддержания



Предупредительный знак «Опасная зона»

Знак «Временной и температурный режимы»

качества лучше хранить каждый вид продуктов при определенном температурном режиме:

**мясо и птица** 0–2°C,

**рыба и моллюски** от –1 до +1°C,

**яйца** 3–4°C,

**молочные продукты** 2–4°C,

**фрукты, овощи и зелень** 4–7°C.

В идеале каждую из этих категорий продуктов следует хранить в отдельном холодильнике, но можно поделить один холодильник на секции. Следует помнить, что передние его части теплее, чем задние. Холодильные помещения и шкафы необходимо приводить в порядок по окончании каждой смены. Перед помещением в холодильник продукты должны быть надлежащим образом охлаждены, уложены в чистые емкости, обернуты и снабжены четко маркированными этикетками с обозначением содержимого и даты закладки. Храните сырые продукты ниже и в стороне от приготовленных, чтобы с первых ничего не капало на последние. Для эффективного охлаждения необходима хорошая циркуляция воздуха, потому не забивайте холодильник полностью и следите за тем, чтобы вентилятор не был заблокирован. Не ставьте поддоны на продукты – это уменьшает циркуляцию воздуха и может вызвать перекрестное заражение.

При размещении продуктов придерживайтесь принципа «первым получен – первым выдан», чтобы дольше хранящиеся продукты лежали впереди. Для консервов, специй, приправ, хлопьев, круп, муки и сахара, а также для некоторых овощей и фруктов, не требующих охлаждения и не относящихся к скоропортящимся, используют сухие хранилища. Они должны быть чистыми, вентилируемыми, с хорошей циркуляцией воздуха. Продукты нельзя хранить на полу и вблизи стен, достаточное количество полок поможет избежать загромождения. Используйте те же правила при поступлении и выдаче и такую же маркировку

**Современные потребители** хорошо знают, что при употреблении яиц возможно пищевое отравление, вызванное наличием в них болезнетворных бактерий. Поэтому приведем основные правила безопасного обращения с яйцами и пищей на основе яиц.

- Яичная скорлупа не должна иметь трещин и явных повреждений.
- Желток свежего яйца потенциально опасен, поскольку может быть носителем бактерий саль-

монеллы. Эти бактерии погибают, если яйцо выдержать минимум 3 мин при температуре 60°C, и погибают мгновенно при температуре 71°C. Жареные яйца или яйцо-пашот с жидким желтком следует готовить только по заказу клиента.

## Правильно храните готовую пищу

Храните горячую пищу горячей, а холодную – холодной. С помощью сберегающего тепло оборудования (мармитов, кастрюль с двойным дном, водяных бань, подогреваемых шкафов или выдвижных ящичков, электрических термосов и т.д.) храните горячую пищу при температуре 57°C или выше. Не используйте это оборудование для приготовления или подогрева пищи. С помощью обеспечивающего холод оборудования (ледника или холодильника) храните холодную пищу при температуре 5°C. При пользовании льдом держите пищу в каких-нибудь емкостях, а не прямо на льду. Вставляйте в емкости перфорированные подставки с поддонами, чтобы талая вода не заливала пищу. После каждого использования подвергайте поддоны санитарной обработке.

## Охлаждайте пищу безопасным способом

Одна из ведущих причин пищевых отравлений – неправильно охлажденные продукты. Приготовленную пищу, которая требует хранения, необходимо охладить до температуры ниже 5°C как можно быстрее, не дольше 4 ч, если только вы не используете двухступенчатый метод охлаждения. На первом этапе пищу охлаждают до 21°C максимум за 2 ч, на втором – пища должна быть охлаждена до 5°C или ниже за 4 ч, т.е. общее время охлаждения составляет 6 ч.

Правильный способ охлаждения горячих жидкостей – помещение их в металлическую емкость (пластмассовая посуда не годится, поскольку пластмасса –

монеллы. Эти бактерии погибают, если яйцо выдержать минимум 3 мин при температуре 60°C, и погибают мгновенно при температуре 71°C. Жареные яйца или яйцо-пашот с жидким желтком следует готовить только по заказу клиента.

- Любая пища, содержащая яйца, должна готовиться и храниться при безопасной температуре. Охлаждение и повторный разогрев необходимо проводить быстро.

это теплоизоляционный материал), которая ставится в воду со льдом. Подставка под емкостью (хотя бы из кирпичей) обеспечит лучшую циркуляцию холодной воды. Почаще перемешивайте жидкость в емкости, чтобы более теплые ее части в центре смешивались с более холодными у стенок и чтобы общая температура снижалась быстрее. Кроме того, перемешивание препятствует быстрому размножению потенциально опасных анаэробных бактерий в центре емкости.

Полутвердая и твердая пища должна охлаждаться одним слоем в неглубоких емкостях, чтобы увеличить площадь соприкосновения с холодным воздухом и ускорить охлаждение. Из тех же соображений большие куски мяса и других продуктов следует нарезать на порции поменьше, охлаждать до комнатной температуры и оборачивать перед помещением в холодильник.

## Разогревайте пищу безопасным способом

Неправильно подогретая пища – распространенный виновник пищевых отравлений. Когда пищу готовят заранее и потом разогревают, надо, чтобы она прошла опасную зону как можно быстрее и оставалась при температуре 74°C как минимум 15 с. Если действия выполняются правильно, это можно проделывать с одной и той же пищей несколько раз.

Продукты следует доводить до нужной температуры с помощью соответствующего оборудования с прямым разогревом (на конфорке, плите, гриле или в духовке) или в микроволновой печи. В мармите (подогревательном шкафу) разогретая пища имеет температуру 57°C и выше, но в нем провести ее через опасную зону достаточно быстро невозможно. Температуру следует контролировать с помощью быстродействующих термометров. Их необходимо тщательно мыть и подвергать санитарной обработке после каждого использования.

## Размораживайте замороженную пищу безопасным способом

Есть несколько способов безопасного размораживания замороженных продуктов. Разморозив, их надо использовать как можно скорее и, если стремиться к оптимальному качеству и вкусу, вторично не замораживать. Лучший, хотя и самый медленный способ – дать пище оттаять в холодильнике. Она должна оставаться обернутой и помещенной в неглубокую емкость на нижней полке, чтобы капли с нее не попадали на другие продукты.

Если времени на размораживание в холодильнике нет, закрытую пищу можно поместить под струю воды с температурой около 21°C. Делайте достаточно сильную струю, чтобы смыть отделившиеся частицы, но не допускайте расплескивания на другую пищу и близлежащие поверхности.

Порции, которые предстоит готовить немедленно, можно размораживать в микроволновой печи. Жидкие блюда и маленькие порции можно готовить и без размораживания, но крупные куски твердых или полутвердых продуктов, которые готовят не размораживая, склонны пережариваться снаружи, не будучи прожаренными изнутри. Не размораживайте продукты при комнатной температуре: это прямое приглашение болезнетворным микробам войти в них.

## Критические контрольные точки при анализе источников опасности

В сфере услуг питания и безопасности пищи распространен термин «НАССР» – акроним от «hazard analysis critical control points» (критические контрольные точки при анализе источников опасности). Мы используем образованную от термина «критические контрольные точки при анализе источников опасности» аббревиатуру ККТАИО. В основе системы лежит находящаяся на острие последних достижений науки программа продовольственной безопасности, разработанная для американских астронавтов. В ней используется системный профилактический подход к условиям, ответственным за большинство пищевых отравлений. Эта программа превентивна по своей природе. Система ККТАИО принята к исполнению большинством пищевобрабатывающих предприятий и ресторанов и признана Министерством сельского хозяйства США (USDA) и Министерством продуктов питания и лекарственных препаратов Соединенных Штатов (FDA).

В настоящее время нет закона, обязывающего применять ККТАИО во всех заведениях службы питания. Но внедрение такой системы может оказаться выгодным на нескольких уровнях. Если вы решите начать вводить ККТАИО в своем ресторане, имейте в виду, что для этого потребуются затраты времени и людских ресурсов. Однако использование этой системы экономит деньги и время, а также повысит качество блюд, которыми вы угощаете своих клиентов.

В основе ККТАИО лежат семь принципов, которым соответствуют семь шагов.

1. **Оцените опасность.** Первый шаг в программе ККТАИО начинается с анализа опасности, кроющейся в какой-то позиции меню или в рецепте.

Требуется внимательно изучить процесс приготовления блюда, соответствующего этому пункту меню, начиная с доставки исходных продуктов. Необходимо продумать каждый шаг процесса, разработать схему переработки продукта в ресторане, охватывающую весь процесс – от приема ингредиентов до готового блюда. Кроме того, очень полезно, чтобы все сотрудники, участвующие в цепочке работ, присутствовали при внедрении программы ККТАИО, так как даже приемщик продуктов может сообщить нечто важное для разработки программы.

Проблемы, с которыми вам предстоит столкнуться, – это биологические, химические или физические условия, способную сделать пищу небезопасной для потребления. В типичном случае это будут микробиологические угрозы, хотя и к ядовитости (например, несъедобных грибов) надо быть готовым. Микробиологические источники опасности – это бактерии, вирусы и паразиты.

## 2. Назначьте критические контрольные точки.

Когда схема потока переработки продукта в ресторане разработана и потенциальные источники опасности определены, ваше следующее решение – назначение критических контрольных точек (ККТ). С момента приемки продукта в ресторан вы в состоянии управлять процессами, которые происходят с этим продуктом. В первую очередь вы можете не принимать от поставщика продукт, если он не удовлетворяет вашим требованиям. Вы должны определить, какие контрольные шаги наиболее важны. Одна из самых трудных задач при внедрении программы ККТАИО – не перестараться с назначением этих шагов, что может привести к излишней бумажной волоките. Кроме того, избыток ККТ может замаскировать реальные проблемы контроля и управления. ККТ – это звено в цепочке переработки продукта в ресторане, когда вы в состоянии предотвратить, ликвидировать или уменьшить существующую опасность либо предотвратить или минимизировать вероятность возникновения новой. Как сказано в Продовольственном кодексе FDA 1999 года, критическая контрольная точка – это стадия обработки пищевых продуктов, «потеря контроля на которой может привести к недопустимому риску для здоровья».

Совет для начала: приготовление еды – это, как правило, критическая контрольная точка. Другие ККТ обычно связывают с температурно-временными условиями (размораживанием, горячим и холодным хранением, охлаждением и разогревом). При назначении ККТ следует подумать

над такими вопросами: может ли пища быть заражена на этом этапе? Может ли загрязнение увеличиваться? Можно ли устранить эту опасность тем или иным вмешательством (так называемым корректирующим воздействием)? Можно ли предотвратить или уменьшить опасность заражения с помощью шагов, принятых на более ранних или более поздних стадиях переработки? Можете ли вы постоянно отслеживать, измерять и документировать ККТ?

## 3. Установите критические нормы и меры контроля.

Критические нормы – это, говоря в общем, эталонные показатели контрольных измерений в каждой точке контроля. Многие из них уже установлены местными органами здравоохранения, но вы, возможно, захотите ввести собственные критические нормы, более жесткие, чем официальные стандарты, или новые стандарты, которые будут одобрены органами здравоохранения. Рассмотрим пример. Установленная критическая норма для этапа жаренья в процессе приготовления блюда из курицы – конечная внутренняя температура 74 °С. Эта критическая норма предотвращает возможность заболевания клиента сальмонеллезом. Если вам приходится ждать какое-то время перед подачей этой курицы на стол, необходимо поддерживать температуру не ниже 60 °С, чтобы не допустить размножения болезнетворных микробов. Это один из шагов, которые будут считаться критическими контрольными точками.

Меры контроля – это то, что можно делать загодя для соблюдения критических норм. Например, чтобы жарить курицу при температуре до 74 °С, вы должны убедиться в том, что оборудование хорошо работает. Прежде чем жарить, включите духовку и нагрейте ее. Если вы собираетесь следить за внутренней температурой с помощью термометра, надо проверить, правильно ли он калиброван. Вы также должны знать, как жарить курицу и как измерять внутреннюю температуру. Так что обучение тоже может быть мерой контроля.

## 4. Установите процедуры мониторинга ККТ.

Критические нормы для каждой критической контрольной точки как раз и определяют, что именно надо отслеживать. Следует также определить, как будут отслеживаться ККТ и кто будет это делать. Мониторинг помогает обнаружить проблемы или недостатки той или иной стадии процесса. Это позволяет совершенствовать контроль и систему, так как открывает возможности применения корректирующих воздействий, когда параметры не укладываются в критические нормы.

- 5. Составьте план корректирующих воздействий.** Необходимо иметь план действий на тот случай, если на каком-то этапе процесса произойдет отклонение от стандартов или их несоблюдение. Например, если жареная курица слишком долго лежала на мармите при температуре ниже 60°C, то корректирующее воздействие сведется к тому, чтобы просто ее выбросить. Если поставщик привез мороженую рыбу с наростами льда, указывающими на то, что она была разморожена и заморожена снова, ее не надо принимать. Для каждой ККТ следует выработать специфические корректирующие воздействия, потому что различия между кухнями по продуктам и способам их приготовления могут быть огромны.
- 6. Создайте систему ведения записей.** Держите документацию под рукой, чтобы видеть, работает ли система. Запись событий в критических контрольных точках докажет, что нормы соблюдены и профилактический мониторинг проводится. Обычно документация состоит из журналов фиксации температурно-временных режимов, контрольных перечней и бланков отчетов.
- 7. Разработайте систему проверок.** Система проверок – это, в сущности, внедрение процедур, гарантирующих, что система ККТАИО функционирует правильно. Поручите контролеру, шеф-администратору или кому-то со стороны проверить, работает ли система. Если какие-то процедуры не выполняются, постарайтесь внести поправки для улучшения работы системы.

## Обеспечьте безопасную подачу пищи

Опасность пищевых отравлений могут создавать блюда и после выноса их с кухни. Официантов следует научить правилам личной гигиены и правильного обращения с пищей. Они должны тщательно мыть руки после посещения туалета, принятия пищи, курения, прикосновения к лицу, волосам, деньгам, грязной посуде, испачканным скатертям и салфеткам. В идеале хорошо иметь официантов, подающих блюда, и официантов, убирающих со стола.

Неся тарелки с кухни в зал, официанты могут прикасаться лишь к их дну или краям. Накрывая на стол, они ни в коем случае не должны дотрагиваться до тех частей приборов, которые будут соприкасаться с пищей, а бокалы брать только за ножки или основания. Сервировочные столики, подносы и стойки мойте перед началом каждой смены и, по мере необходимости, во время обслуживания. Как можно меньше тро-

гайте салфетки; складывайте их только на чистых поверхностях. Скатерти и салфетки меняйте после каждого клиента. Носить тарелки, бокалы и приборы официанты должны так, чтобы не притрагиваться к поверхностям, соприкасающимся с едой. Подавая еду, они обязаны пользоваться соответствующими приборами; лед и булочки брать только щипцами (ни в коем случае не пальцами).

## Уборка и санитарная обработка

Уборка – это удаление грязи и частиц пищи, а санитарная обработка предполагает применение влаги, тепла и химических реактивов для уничтожения болезнетворных микроорганизмов. Для мытья и санитарной обработки оборудования, не помещающегося в раковину, и таких предметов, как ножи и разделочные доски, необходимо использовать во время приготовления пищи тряпки, хранящиеся в двойном растворе моющего средства. Перед употреблением их следует выжимать, а после употребления вымывать и подвергать санитарной обработке. Обычные вещества для санитарной обработки – йод, хлорка и четвертичные аммониевые соединения. При их использовании надо следовать инструкциям от производителя.

Мелкое оборудование, приспособления, кастрюли и столовую посуду следует мыть в посудомоечной машине или вручную в трехкамерной раковине. В основных видах посудомоечных машин используются одни и те же методы санитарной обработки – очень горячая вода (82–91°C) и химические реагенты.

Примите соответствующие меры для защиты пищи и кухни от потенциальной угрозы появления в них болезнетворных микроорганизмов, переносимых различными вредителями (мухами, комарами и т.д.).

## Безопасность кухни

Кроме принятия мер против пищевых отравлений необходимо избегать несчастных случаев с работниками и гостями. Для этого следует соблюдать ряд мер безопасности.

## Здоровье и гигиена

Сотрудники кухни должны следить за своим здоровьем, периодически проверяться у терапевта и дантиста и не работать с пищей, когда они нездоровы. При любых порезах и ожогах принимайте безотлагатель-

ные меры: заклеивайте их чистым водонепроницаемым пластырем и меняйте его по мере надобности. Прикрывайте рот и нос платком при кашле и чихании, а после этого мойте руки. Соблюдайте правила личной гигиены. Мойте и расчесывайте волосы, не давайте им разлетаться. Ногти содержите в чистоте, коротко остриженными и без лака. Работая с пищей, не касайтесь руками лица и волос, не курите и не жуйте жевательную резинку.

## Пожарная безопасность

Достаточно нескольких секунд, чтобы вспышка пламени на гриле или сковороде вызвала полномасштабный пожар. Возгорание жира, электропроводки и даже наполненного бумагой мусорного бака от неосторожно брошенной в него непогашенной спички может стать причиной пожара на кухне. Необходимо иметь всеобъемлющий план борьбы с пожаром и включать его в программу обучения персонала.

Первый шаг в профилактике пожаров – добиться, чтобы работающие в зале и на кухне были хорошо осведомлены о местах повышенной пожарной опасности во всем ресторане. Заметив, что кто-то действует неадекватно условиям, сначала возьмите под контроль саму ситуацию, а потом не пожалейте времени на объяснение проблемы и на принятие мер, позволяющих избежать ее в будущем.

Следите за тем, чтобы оборудование и его эксплуатация соответствовали нормам и правилам. Изношенные или оголенные провода и неисправные пробки легко могут стать причиной пожара. Другой распространенный виновник пожара – перегрузка розеток. Все оборудование с нагревательным элементом или спиралью должно содержаться в полной исправности – чтобы избежать пожара и снизить вероятность ожогов.

Еще одно важнейшее требование к любой программе безопасности – doskonaльный инструктаж работников. Каждый должен знать, в частности, что делать в случае пожара. Полезно проводить учебные тревоги. Научите кухонный персонал, как правильно поступать при возгорании в гриле или на сковороде. Огнетушители должны находиться в легкодоступных местах. Проверьте по инструкциям, какого рода огонь призван тушить каждый огнетушитель, и убедитесь в том, что вы понимаете, когда и как его применять.

Чрезвычайно важно поддерживать огнетушители в рабочем состоянии. Системы тушения пожара должны систематически инспектироваться пожарными, регулярно обслуживаться и находиться под постоянным наблюдением, чтобы в нужный момент они сработали. Главное помните, что ни в коем случае

нельзя пытаться тушить возгорание жира, электропроводки и химикатов, поливая пламя водой.

## Безопасная спецодежда

Привычные детали спецодежды не только довершают традиционный облик шеф-повара, но и играют важную роль в обеспечении его безопасности при работе. Например, куртка шеф-повара – двубортная, она создает двухслойный тканевый барьер между областью груди и выплесками пара, горячей воды и т.п. Двубортный покрой, кроме того, позволяет легко пере-стегнуть куртку на другую сторону и прикрыть пятна. Рукава на ней длинные, и не надо их закатывать, чтобы предохранить как можно большую часть руки от ожогов и ошпаривания. Брюки тоже выполняют защитную функцию. Шорты можно считать более удобными для жары, которая царит на кухне, но они не годятся, потому что не защищают ног. Брюки следует носить без обшлагов – в них могут попасть горячая жидкость и мусор. В идеале брюки должны застегиваться на кнопки и носиться без ремня, чтобы в случае попадания горячего жира на ноги их можно было очень быстро сбросить и тем самым уменьшить серьезность ожога.

Шеф-повар и повара носят головные уборы (неважно какие – высокий белый колпак или излюбленную бейсболку), чтобы не допустить попадания в пищу волос. Головной убор также отчасти впитывает пот с разгоряченного лба. Ту же впитывающую функцию выполняет шейный платок. Для защиты куртки и брюк от чрезмерного загрязнения надевают фартук. Большинство шеф-поваров носят на боку прихватки, чтобы не обжигать рук при работе с горячими кастрюлями, тарелками и прочим оборудованием, но не для того, чтобы вытирать о них руки. Прихватки должны быть сухими. Будучи даже слегка увлажнены, они не обеспечат должной изоляции. Кроссовки – обувь очень удобная, но для кухни не идеальная. Случись ножу упасть с рабочей поверхности – кроссовки вряд ли помогут. Надо носить плотную кожаную обувь с нескользящими подошвами – она и защищает лучше, и повышает устойчивость. Работа, связанная с много-часовым стоянием на ногах, требует высококачественной, поддерживающей, защищающей обуви.

И куртка, и брюки, и прихватки, и фартук, и обувь могут давать приют бактериям, плесени, паразитам и даже вирусам. Поскольку эти патогенные микроорганизмы легко переходят с одежды на пищу, важно соблюдать гигиену спецодежды. Надлежащая стирка способна поддержать спецодежду в хорошем санитарном состоянии. Используйте горячую воду, хороший детергент (очищающее вещество, которое удаляет все

загрязнения с обрабатываемой поверхности, вступая в реакции с жиром и взвешенными частицами, в том числе бактериями и другими микроорганизмами. – Ред.) и дезинфицирующее средство, например буру или хлорный отбеливатель, чтобы удалять бактерии и въевшуюся грязь.

## Нормы, инспекция и сертификация

Федеральные, региональные и муниципальные нормы и правила призваны обеспечивать доброкачественность пищи. Любое новое предприятие службы питания обязано задолго до открытия обратиться в местный орган здравоохранения, чтобы выполнять все требования закона. Профессиональный повар, поступающий на новое место работы, должен выяснить у местных властей все относящиеся к нему особенности местного законодательства. В некоторых регионах работают программы санитарной сертификации. Правила и проверочные процедуры меняются от места к месту; в некоторых районах на каждой кухне должен быть хотя бы один сертифицированный работник. Часто такие сертификаты выдают определенные учебные заведения.

## Управление профессиональной безопасности и здравоохранения (Occupational Safety and Health Administration – OSHA)

OSHA – это правительственная организация, созданная в 1970 году под юрисдикцией Министерства здравоохранения и социального обеспечения (Health and Human Services Administration). Ее задача – помочь работодателям и коллективам создавать и поддерживать безопасную, здоровую рабочую обстановку. Среди правил OSHA есть требование иметь на каждом месте, где используется наемный труд, полноценный и легкодоступный комплект для оказания первой помощи. Кроме того, если в организации работают более десяти человек, она обязана вести записи всех несчастных случаев и травм, потребовавших медицинской помощи. Организация обязана выполнять предъявляемые к ней требования по соблюдению и повышению безопасности рабочих мест, включая ремонт и обслуживание материальной части и оборудования, необходимого для выполнения работы. По мере урезания финансирования многих организаций в сфере

услуг здравоохранения и социального обеспечения возможности OSHA в проведении инспекций на местах уменьшаются. Сейчас OSHA акцентирует внимание на местах наибольшего риска для работников. Однако это не значит, что предприятия малого бизнеса могут чувствовать себя безнаказанно, так как работники всегда могут позвонить в OSHA и заявить о нарушениях.

## Закон о защите прав граждан с ограниченными возможностями

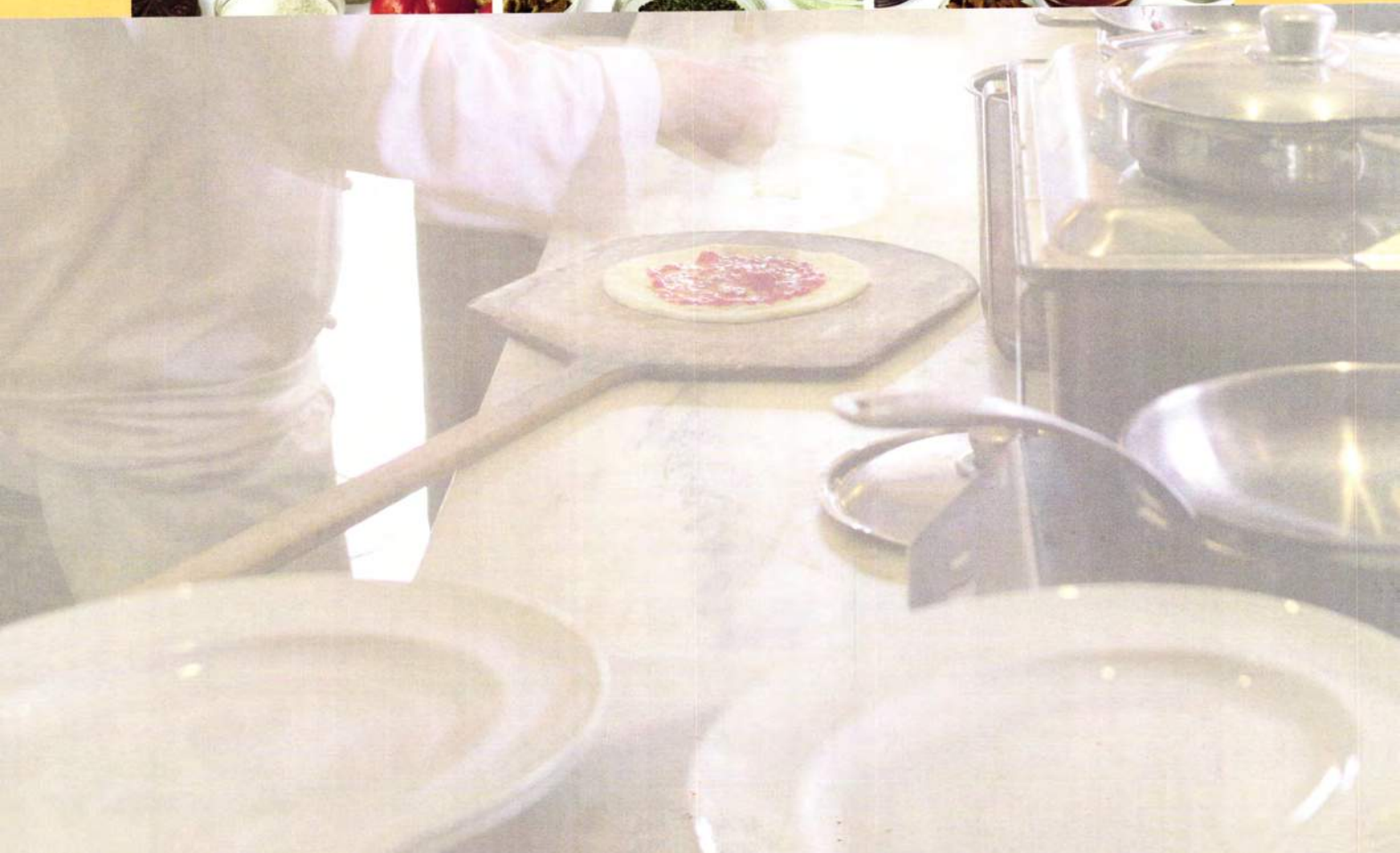
Этот закон призван сделать общественные места доступными и безопасными для людей с разными формами инвалидности. Любое новое строительство, любая реконструкция ресторана должны соответствовать требованиям этого закона: телефоны должны располагаться на высоте, доступной человеку в инвалидном кресле; в туалетах должны быть поручни.

## Наркотики и алкоголь на рабочем месте

Последний вопрос чрезвычайной важности – это право всех работников не подвергаться опасности со стороны сотрудника, находящегося под воздействием наркотиков или алкоголя. Злоупотребление любым веществом, которое может ослабить способность человека выполнять свою работу, – предмет серьезной озабоченности общественности, в том числе и работодателей. Замедляется реакция, ослабляется способность сосредоточиваться и воспринимать инструкции, притупляются сдерживающие механизмы и обычно теряется способность принимать правильные решения.

На кону могут оказаться человеческие жизни. Неправильная оценка усилия, нужного для выливания горячего масла из глубокой жаровни, может привести к пожизненной инвалидности. Шуточным выпадом при передаче ножа можно оставить человека без глаза. Забыв отвести нужное время для надлежащего хранения и подогревания пищи, можно допустить вспышку пищевого отравления с нанесением вреда здоровью и даже жизни клиентов. Ответственность профессионала, работающего на любой кухне, настолько велика, что он не может позволить, чтобы человек с подобными проблемами подрывал уважение и доверие к его ресторану.

Кухни мира





Кухня, как и любая другая составляющая культуры общества, подвержена географическим, религиозным и многим другим влияниям, которые формируют ее. Однако развитая кухня также оказывает влияние как на культуру страны своего происхождения, так и на культуру обществ, с которыми она соприкасается. Составляющие той или иной кухни могут стимулировать создание культурных традиций, а могут и ассимилироваться другой культурой, стать ее неотъемлемой частью и уже в таком виде формировать потребности людей и влиять на развитие сельского хозяйства.

В этом смысле любое блюдо – не просто пища. Знание этого обстоятельства может оказаться полезным и для современного шеф-повара, и для студента, осваивающего мастерство кулинара. Понимание того, какие основные продукты, блюда и технологии их приготовления распространились по кухням разных стран и континентов, необходимо профессиональным кулинарам. Всякая кухня есть нечто большее, чем совокупность ингредиентов, кухонной утвари и блюд, характерных для данного региона. Все эти элементы чрезвычайно важны для установления кулинарной идентичности, но сами по себе они еще не составляют кухни.

Особое значение для осознания идентичности национальной кухни имеют традиции и верования, разделяемые ее адептами. В свою очередь, кулинарная культура является важным элементом в поддержании и развитии идентичности группы. А самое сильное влияние на кухню – по крайней мере в нынешней ситуации – оказывает существующая система управления и торговли, которая способствует «миграции» продуктов и блюд из одного региона в другой. Так, наличие или отсутствие береговой линии оказывает огромное воздействие на развитие кулинарного стиля. Климат, почва, методы ведения сельского хозяйства – все это также сильно влияет на культуру приготовления блюд.

В кухне выявляются и закрепляются обычаи, связанные с едой (что едят, когда и с кем), – от повседневных обедов до праздничных и ритуальных трапез. Даже беглый взгляд на основные мировые религии позволяет увидеть, что и они влияют на кухню. Часто на каких-то конкретных территориях распространяются указы, разрешающие или запрещающие определенную пищу, а также календари празднеств, постов и отправляемых ритуалов, и это определяет пути развития местной кухни и задает эталоны ее подлинности. Так, индуизм с его строгим запретом представителям некоторых каст употреблять в пищу мясо внес немалый вклад в культуру приготовления немясных блюд.

Думается, что «миграция» продуктов из одной части света в другую всегда была одним из факторов развития кухни. Однако в современную эпоху эти процессы происходят быстрее и чаще, чем прежде. Иногда они связаны с захватом земель; в другие времена основную роль в подобной трансформации играет торговля.

Спокойные или интенсивные кулинарные обмены составляют часть истории любой кухни мира. Сначала новые ингредиенты проникают в традиционные блюда как экзотика, но со временем они столь сильно «кокапываются» в них, что мы начинаем забывать их «инородную сущность». Типичные примеры такого развития событий можно видеть в адаптации многих продуктов, которые первоначально были характерны только для американского континента, в частности помидоров. Кто может сегодня представить себе итальянскую кухню без томатов? Они настолько глубоко проникли в кулинарные традиции Италии, что эту страну вполне можно принять за их родину.

Еще один канал проникновения продуктов в кухни иных регионов предоставляли технологии. Как и следовало ожидать, путешествуя по миру, можно встретить один и тот же кулинарный метод, фигурирующий под разными названиями. С другой стороны, в данном районе могут оказаться популярными несколько кулинарных стилей, отвечающих особенностям этого района, тогда как иные кулинарные традиции могут оказаться неизвестными.

Изучение определенной кухни всегда представляет собой многогранную проблему, поскольку ни одна кухня не может развиваться в кулинарном вакууме. Если достаточно глубоко погрузиться в историю любого современного рецепта, то в нем обязательно встретятся ингредиенты, проделавшие путь с Востока на Запад или из Старого Света в Новый и заменившие продукты, которые использовались ранее. Традиционные методы приготовления блюд также могут меняться со временем, подстраиваясь под потребности больших групп людей или под ресторанные технологии. Знание классических технологий и кулинарных культур (будь то французская, индийская или любая иная) полезно в том случае, если вы намерены модернизировать традиционные рецепты или внести в них небольшие изменения. Читая кулинарные рецепты, заходя в местные и зарубежные рестораны, всегда будьте открытыми для необычайного многообразия кулинарных традиций мира!

## Северная и Южная Америки

Характерной особенностью американской кухни является обилие источников ее происхождения. Смешение местных ингредиентов и способов приготовления пищи с теми, что занесены потоком первопроходцев, завоевателей и иммигрантов, привело к возникновению кухни, которая несет на себе отпечаток многих культур.

## Соединенные Штаты Америки

С кулинарной точки зрения полезно разделить США на регионы – это позволит учесть влияние на местную кухню различных культур и этнических групп, проживающих на каждой территории.

### Штаты Новой Англии

Новая Англия состоит из шести штатов: Мэн, Вермонт, Нью-Хэмпшир, Массачусетс, Род-Айленд и Коннектикут. За исключением Вермонта, каждый из штатов Новой Англии имеет выход к Атлантическому океану. Мэн, Вермонт и Нью-Хэмпшир также граничат с Канадой. Для Новой Англии характерны ярко выраженные времена года, в том числе мягкое лето и холодная, «ледяная» зима.

На становление кухни Новой Англии большое влияние оказали первые поселения англичан, фран-

цузов, голландцев и жителей скандинавских стран, но самым сильным было влияние британцев, поселившихся в Бостоне. Бостонские пуритане недолюбливали причудливую французскую кухню, поэтому отдавали предпочтение варке, тушению, выпечке и обжарке продуктов.

Кроме общих для Новой Англии кулинарных «интервенций», каждый штат этой территории подвергся своему собственному воздействию. Так, шотландские и уэльские колонисты повлияли на кухню штатов Мэн, Нью-Хэмпшир и Вермонт. Французы, двигаясь через Канаду, также попадали в Мэн. Кроме того, Мэн и Массачусетс видели множество немецких колонистов. Постоянное воздействие на кухню Массачусетса оказывали ирландцы, а португальцы оставили следы своего присутствия в кулинарии Род-Айленда...

Сегодняшняя кухня Новой Англии сохранила множество методов приготовления пищи, которые когда-то помогли поселенцам пережить суровые здешние зимы. Так, чтобы мясо не испортилось, колонисты засаливали его в деревянных бочонках – и в результате соленое свиное мясо, соленая треска и соленая говядина легли в основу всей колониальной кухни



Новой Англии. Другими способами консервации продуктов в Новой Англии стали их копчение и хранение на льду или в снегу. Фрукты и овощи тоже консервировали, а затем использовали в сладких пирогах, которые стали одним из основных зимних блюд. Стандартным кушаньем такого рода стал яблочный пирог с корицей и мускатным орехом, а поскольку в штате Мэн тогда было (да и сейчас есть) много черники, поселенцы пекли пироги и с этой ягодой. Они также делали мясные пироги и пироги с курицей – последние были особенно популярны на многоядных встречах.

Поселенцы Новой Англии приспособили традиционные рецепты из родных мест, откуда они прибыли, к новым местным продуктам – таким, как дичь (олени, зайцы), индейки, утки, семга, камбала, моллюски, омары, треска, морские гребешки, земляника, клюква, кукуруза (в том числе поп-корн), бобы, тыква, кленовый сироп и ростки папоротника. Вкусовой профиль Новой Англии определяют засоленные свинина и говядина, кислые и сладкие приправы, соленья, кленовый сироп, меласса, вареные бобы, не очень острые специи и традиционные блюда, которые готовят на День благодарения<sup>1</sup>.

## Среднеатлантические штаты

Среднеатлантические штаты включают в себя Нью-Джерси, Делавэр, Вашингтон (округ Колумбия), Мэриленд, Пенсильванию, Виргинию и Западную Виргинию. Часто к Среднеатлантическим штатам относят и штат Нью-Йорк. Некоторые из этих штатов находятся на восточном побережье США, тогда как другие имеют выход к Великим озерам. Времена года в Среднеатлантических штатах отличаются разнообразием даже в пределах одного штата. Так, зима в Нью-Йорке совсем не такая, как в Баффало (штат Нью-Йорк, в этом месте на озере Эри каждый год наблюдаются сильнейшие снегопады), а зима в штате Виргиния гораздо мягче, чем в штате Пенсильвания.

Первыми колонистами на территории Средней Атлантики были голландцы, за ними последовали шведы и финны, привлеченные плодородными землями. В результате именно фермеры внесли самый большой вклад в кухню этого региона. Спектр их влияния простирается от создания утонченной международной кухни больших городов (например, Нью-Йорка или Филадельфии) до гораздо менее известных фирменных блюд сельской местности штата Пенсильвания, в том числе из кухонь амишей и «трясунов»<sup>2</sup>.

## Типичные продукты Новой Англии и Среднеатлантических штатов

### Овощи, фрукты и бобовые

Бобы  
Клюква  
Кукуруза  
Папоротник  
Тыква

Черника  
Яблоки

### Мясо

Говядина  
Оленина

Птица  
Индейка

### Рыба и моллюски

Двустворчатые моллюски  
Камбала

Омары  
Треска  
Устрицы

### Подсластители

Кленовый сироп  
Меласса

<sup>1</sup> День благодарения – государственный праздник, который отмечается в США в четвертый четверг ноября. Более половины первых переселенцев из Англии, прибывших к берегам Америки в 1620 году, не смогли пережить суровую зиму и погибли от холода, голода и болезней. Выжившие основали колонию и весной с помощью местных индейцев, научивших их, каким образом выращивать на каменистой почве, приступили к обработке земли. Наградой за их усилия стал богатый урожай. Первый губернатор колонистов У. Брэдфорд предложил принести благодарность Всевышнему. Празднование, состоявшееся в конце ноября 1621 года, стало первым Днем благодарения. – *Примеч. пер.*

<sup>2</sup> Амиши – консервативная секта меннонитов – последователей течения в протестантизме, основанного в 30-х годах XVI века в Нидерландах Менно Симонсом. Значительная часть современных амишей (более 200 тысяч человек) живет в США и Канаде. «Трясуны» – просторечное наименование представителей Объединенного общества верующих во второе пришествие Христа – также протестантское религиозное течение. – *Примеч. пер.*

## Юго-Восточные штаты

На кухню Юго-Восточных штатов (Кентукки, Северная Каролина, Южная Каролина, Теннесси, Алабама и Джорджия) оказали влияние французы, шотландцы, ирландцы, англичане, испанцы, коренные американцы (индейцы) и африканцы. Многим иммигрантам приверженность к пище из родных мест помогала сохранить за рубежом свою идентичность. Жители Юго-Востока и сегодня очень гордятся своим регионом и его историей. Рецепты блюд бережно передаются из поколения в поколение, что способствует сохранению традиций. Основу питания первых поселенцев на этой территории составляли свинина и кукуруза; эти продукты играют ведущую роль в большинстве местных кухонь и сегодня. Коренные американцы заложили основы традиции барбекю –

именно они показали поселенцам, как готовить пищу на открытом огне. На юге и сегодня к барбекю относятся очень серьезно, что находит выражение во множестве соусов, щеточек, обсыпок и подлив, характерных для каждой местности. Кроме того, предполагают, что именно в данном регионе возникла кухня «соул»<sup>1</sup>, и обилие блюд этой кухни в местных меню подтверждает такую гипотезу.

В кухне прибрежных районов доминирующую роль играют морепродукты. Очень важна для кухни Юго-Востока и дичь. Сладкий картофель и арахис – характерные ингредиенты таких фаворитов кухни юго-восточных штатов, как пироги из сладкого картофеля и арахисовый суп. На Юге также производится один из самых известных американских спиртных напитков – бурбон. Наконец, на Юге родился замечательный коктейль «Минт джулеп» (Mint Julep)<sup>2</sup>.

## Типичные продукты Юго-Востока США

### Зерновые и бобовые

Зеленый горошек

Рис

### Овощи и фрукты

Баклажаны

Ботва репы

Брокколи

Вишни

Груши

Дыни

Инжир

Капуста листовая

Картофель

Кукуруза

Лук

Огурцы

Окра

Персики

Помидоры

Репа

Тыква

Хурма

Черная фасоль

Шпинат

Яблоки

Ягоды

### Мясо

Баранина

Говядина

Медвежатина

Мясо белки

Мясо енота

Мясо лесного сурка

Мясо опоссума

Оленина

Свинина

Телятина

### Птица

Мясо цыплят

### Рыба и моллюски

Камбала

Кефаль

Крабы

Креветки

Лангусты

Морские гребешки

Синежаберник  
(солнечная рыба)

Устрицы

Форель

<sup>1</sup> Соул – продукты питания и методы приготовления пищи, характерные для темнокожего населения южных штатов США. Термин «соул» возник в середине 60-х годов прошлого века, когда этим словом стали характеризовать многие направления афро-американской культуры (например, появилась музыка «соул», от англ. *soul* – душа). – *Примеч. пер.*

<sup>2</sup> Коктейль из бурбона (кукурузного виски), сахара, мяты и воды. – *Примеч. ред.*

## Побережье Мексиканского залива

Территории штатов, выходящих к Мексиканскому заливу (Флорида, Миссисипи, Луизиана и Алабама), представляют собой в основном сырые, топкие низменности. Блюда этого региона обычно ассоциируются с кухней Нового Орлеана; остальные штаты – Луизиана, Миссисипи, Алабама и Флорида – играют в ней меньшую роль. Местная жизнь неразрывно связана с водными путями, окруженными пышной зеленью, которые пронизывают этот регион. Штат Флорида представляет собой полуостров, который выходит как к Атлантическому океану, так и к Мексиканскому заливу; с этим заливом граничит и расположенная рядом с Флоридой Алабама. Двигаясь к западу, мы оказываемся в штате Миссисипи, расположенном между Алабамой и Луизианой; здесь протекает река Миссисипи, которая делит штаты Миссисипи и Луизиану на две части. Для этих штатов характерны те же природные условия, здесь преобладают влажные, сырые и заболоченные территории. Однако при движении на север встречаются пышные луга, которые в конце концов переходят в южные предгорья Аппалачских гор. В этих районах в течение года наблюдаются долгие периоды, благоприятные для развития растений, так что местный климат идеален для возделывания самых разных сельскохозяйственных культур.

За пятьдесят лет, прошедших с тех пор как в 1492 году Колумб побывал на Багамских островах, Кубе и в Санто-Доминго, берега Флориды и реки Миссисипи привлекли внимание Франции и Испании. Так, испанцы потратили сорок лет на попытки колонизировать Флориду – и все впустую. Усилия французов оказались более плодотворными: к концу XVIII века они сумели расселиться по территориям нынешних штатов Миссисипи, Алабама и Луизиана. Сегодня для этих территорий характерна причудливая смесь из индейской, испанской, французской и африканской культур.

Южная Флорида отличается от остальной территории штата своей кухней, в которой местные морепродукты сочетаются с «тропическими», характерными для островов Карибского моря. Местная кухня, нередко называемая «флоридской», имеет латиноамериканский «привкус» также из-за большого числа испаноязычных жителей и близости Кубы. Для «флоридской» кухни характерно использование многочисленных даров моря (креветок, моллюсков, таких рыб, как люциан, групер, кобия, скумбрия ваху), а также островных специй, рома, тропических фруктов и различных сортов мяса с приправами. Флорида опережает остальные штаты по производству цитрусовых. Здесь поздней зимой и ранней весной собирают обильные урожаи апельсинов и грейпфрутов, которые развозят по всей территории США.

По топографии и культурному фону штаты Миссисипи и Алабама очень похожи друг на друга. В их

## Барбекю

Одна из своеобразных кулинарных технологий, родившихся на Юге, – барбекю. При этом нужно четко различать барбекю как гриль, на котором американцы жарят мясо во дворах своих домов, и барбекю как кулинарный стиль.

Барбекю предполагает использование сухих обсыпок или подлив, которыми сдабривают кусок мяса перед тем, как медленно готовить его на открытом огне. В виде барбекю можно готовить мясо самых разных сортов и типов. Первоначально на Юге для этих целей использовалась свинина, но говядина, куриное мясо, дичь тоже прекрасно подходят для барбекю.

Каждый дом, каждый ресторан, каждый кулинар используют для барбекю свои собственные обсыпки и подливки. В качестве примеров сухих обсыпок можно назвать соль, сахар, паприку, чеснок, перец, лук, травы. Жидкие подливы и маринады готовят из растительного масла, трав, пряностей, уксуса, вина, сока цитрусовых, томатной пасты.

кулинарной истории ключевую роль сыграли индейцы племени Чокто, которые ввели в практику кулинарии печь в форме улья (ранняя предшественница дровяной печи) и вареную кукурузу. Жители обоих штатов ежегодно наслаждаются долгими периодами, благоприятными для роста растений, а обильные дожди обеспечивают хорошие урожаи на большей части посевных площадей. Вплоть до начала XX века основной сельскохозяйственной культурой в этих штатах был хлопок – до тех пор пока долгоносик не уничтожил по существу все хлопковое производство. Сегодня среди немногих культур, которые дают фермерам этих штатов средства к существованию, можно назвать соевые бобы, рис и пшеницу.

Многообразие первых поселенцев штата Луизиана до сих пор сказывается на разговорном языке, социальных и культурных традициях, методах приготовления еды. Здесь царит смесь испанской, африканской, немецкой, итальянской, французской, английской и индейской культур. Жителей Луизианы, которые ведут свое происхождение от индейцев, а также переселенцев с островов Карибского моря, из Африки, Испании, называют креолами – от испанского слова *criollo*, которое означает «местный».

В середине XVIII столетия англичане изгнали из Канады акадев – французских поселенцев. [Акадия – французская колония в Северной Америке, существовавшая в XVII–XVIII веках и включавшая в себя полуостров Новая Шотландия, территорию современной провинции Нью-Брансуик и ряд близлежащих островов в Атлантическом океане. В середине XVIII века была захвачена британцами, причем 75% франко-акадевского

населения, насчитывающего 10 000 человек, было выселено и подверглось массовым гонениям.] Многие из них оказались в Новом Орлеане и районе Луизианы, который называется Байоу, и остались там жить. Переселенцы принесли в эти места свой язык и кулинарные технологии. Последние, будучи примененными к местным продуктам, образовали новый кулинарный стиль, название которого – *каджун*, или *кейджн (cajun)*, происходит от слова «акадцы». Культура акадцев и сегодня присутствует в округе Байоу. Уникальность кухни каджун обеспечивается несколькими компонентами, среди которых следует назвать использование чугунных сковород, густого бульона из комбинации мяса и морепродуктов, *ру* (фр. *roux* – термически обработанной смеси муки и жира, обычно растопленного сливочного масла, которая служит загустителем в соусах и имеет золотистый или темно-коричневый цвет), трав, так называемой троицы (лука, зеленого перца и сельдерея) и крепких спиртных напитков.

Пожалуй, самым ярким представителем штатов, выходящих к Мексиканскому заливу, является Луизиана. Здесь гордятся своей кухней, которая представляет собой сочетание каджун с креольскими кулинарными традициями и вкусами. Острые блюда каджун готовят из таких местных продуктов, как лангусты, корнеплоды, травы, рис. Влияние французской кухни можно заметить в широком использовании сливок и соусов на основе *ру*. Сложный характер имеет креольская кухня, которая

испытала влияние испанской с ее перцем, морепродуктами, специями. Одно из самых популярных блюд в Новом Орлеане – *гамбо* (густой суп из мяса, морепродуктов и приправ, который выливают на вареный рис). В нем нашли свое место все ингредиенты, составляющие кулинарный фон региона. Так, от французской кухни он взял *ру* в качестве основы; от французской и испанской – «троицу» (см. выше). Афро-американское влияние символизирует окра; индейцы привнесли в блюдо филе, немцы – сосиски и свинину, итальянцы – помидоры и травы. Существуют различные виды *гамбо*, в том числе *гамбо-каджун*, *креольское гамбо*, *ковбойское гамбо*, *гамбо* из морепродуктов, из дичи и т.п. – но в каждом из них есть хотя бы один из перечисленных элементов.

## Средний Запад и Юго-Запад

Штаты Среднего Запада и Юго-Запада считаются сердцем Америки, а о многих равнинных штатах этого региона говорят как о мировой житнице. Территория Среднего Запада и Юго-Запада охватывает штаты Огайо, Индиана, Иллинойс, Миссури, Арканзас, Оклахома, Техас, Нью-Мексико, Канзас, Айова, Вайоминг, Мичиган, Висконсин, Небраска, Южная Дакота и Северная Дакота. Равнины Среднего Запада покрыты холмами, во многих местах густыми лесами. Климатические условия

## Продукты, типичные для побережья Мексиканского залива

### Овощи, фрукты, орехи, бобовые

Артишоки  
Инжир  
Кокосовые орехи  
Коровий горох  
Красные бобы  
Кушан (cushan – кривой кабачок)  
Листья сассафраса (разновидность лавра)

Окра  
Орехи пекан  
Рис  
Сахарный тростник  
Сладкий картофель  
Хурма  
Цикорий

### Мясо

Говядина  
Свинина

### Птица

Мясо цыплят

### Морепродукты и некоторые другие продукты

Красный люциан (люциан)  
Креветки  
Лангусты  
Моллюски

Морской сом  
Помпано (макрель)  
Устрицы  
Черепахи  
Аллигатор  
Лягушачьи лапки  
Улитки

## Типичные продукты Среднего Запада и Юго-Запада

### Зерновые и бобовые

Бобы  
Овес  
Пшеница  
Соевые бобы  
Сорго  
Ячмень

### Овощи и фрукты

Груши  
Кактусы  
Картофель  
Кукуруза  
Летняя тыква  
Перец Чили  
Персики  
Репа

Сливы  
Тыква зимняя  
Яблоки  
Ягоды

### Мясо

Говядина  
Кролик  
Свинина

Ягнятина

### Птица

Мясо цыплят

### Рыба

Каменный окунь  
Форель

в этих штатах – самые разнообразные; так, пыльные ранчо Техаса составляют разительный контраст с заснеженными городками Мичигана.

### Средний Запад

Продвижение на Запад началось вскоре после того, как США завоевали независимость от Англии. Большинство территорий Среднего Запада было заселено переселенцами уже в начале XIX века, но даже несмотря на золотую лихорадку, которая началась в 1849 году, переселенцы еще долго не выбирали местом проживания Великие равнины, а проходили через них на Запад. Постоянное население эти территории получили только после Гражданской войны в США.

Люди, приходившие на Средний Запад из восточных районов США, приносили с собой любимые методы приготовления пищи, свои способы варки в котле и свои методы сохранения продуктов долгими и нередко весьма суровыми зимами. Это были переселенцы из разных европейских стран. Скандинавы – любители копченой рыбы и густых супов – расселились в Дакоте (Северной и Южной) и Миннесоте. Немцы и поляки, которые двигались в Висконсин и Иллинойс, несли с собой не только любовь к сосискам, пиву, сыру, но и умение их делать. Ирландцы, англичане, русские и итальянцы, которые также заселяли этот регион, привносили свои краски в палитру культур и кулинарных традиций. Нынешний кулинарный профиль этой территории характеризуется копченой рыбой, блюдами из мяса и картофеля, а также копченым мясом, вареными продуктами и вообще весьма обильной пищей. Сегодняшний Средний Запад – это огромные ранчо, на которых разводят крупный рогатый скот, зерновые фермы, а также крупные и бурно растущие города.

### Юго-Запад

Штаты Юго-Запада известны своей смешанной кухней, созданной индейцами и мексиканцами, которые сотни лет жили на этих территориях, и пионерами, которые двигались на запад в поисках менее заселенных земель. Местные приправы разнообразны и обычно очень остры, они включают в себя тмин, кориандр, корицу, лук, чеснок, майоран и перец Чили. Острый Чили, свежий или сушеный, входит в состав практически любого блюда этого региона. Неотъемлемым элементом кухни Юго-Запада является также кукуруза. Именно в этих местах родилась популярная ныне *сальса*. Здесь едят змей, антилоп, домашнюю птицу, кроликов, форель, окуней, кактусы, кедровые орехи, тыкву, кукурузу, бобы и перец Чили.

Центральная часть американского Юго-Запада представляет собой почти необитаемый регион, занятый пустынями, плато и скалистыми горами. На этих землях обитали племена пуэбло, хопи и навахо, которые очень хорошо приспособили свою общественную жизнь к такой среде задолго до того, как в XVI веке здесь появились иноземные завоеватели.

Кухня Техаса по разнообразию сравнима с размерами этого штата. В ней выделяют четыре стиля. Кухня Северного Техаса по своим характеристикам близка к кухне Старого Юга; в Восточном Техасе любят те же блюда, что и вблизи Мексиканского залива; кулинарные традиции Центрального Техаса восходят к наследию английских и немецких поселенцев; наконец, кухня Южного Техаса испытывает сильное мексиканское влияние (для нее характерен так называемый стиль текс-мекс). Обитатели же техасских ранчо, разбросанных по всему штату, наслаждаются стейками и уникальными барбекю (на них повлияли вкусы мексиканских иммигрантов и бывших рабов).



## Штаты Калифорния, Орегон и Вашингтон

Тихоокеанское побережье штатов Калифорния, Орегон и Вашингтон простирается примерно на 3,2 км, от канадской границы до полуострова Баха в Калифорнии. Климатические условия в этом регионе самые разнообразные, как и ландшафт – от равнин, на которых выращивают пшеницу и кукурузу, до высоких Скалистых гор. Появление поселения испанских миссионеров в Калифорнии в 1769 году и «золотая лихорадка» второй половины 1840-х годов привели в этот район искателей самых разных национальностей: англичан, немцев, жителей скандинавских стран, китайцев, японцев. Вот почему в кухне этого региона заметно влияние кулинарных традиций Европы и Азии, а также коренных жителей Америки. Кроме того, каждый из этих штатов испытал свое собственное, особое влияние. Так, Орегон заселяли выходцы из штатов Новой Англии, Юга и Среднего Запада. Сегодняшняя кухня Орегона восходит к немецким, баскским, скандинавским, русским и французским

щей, а также вина. Их продукция потребляется как внутри страны, так и за рубежом. Кухня Калифорнии отражает желание использовать свежие местные продукты во всем их многообразии и в соответствии с различными этническими традициями. Вкусовой профиль этого региона формируют свежие фрукты и овощи, легкие соусы, моллюски и морская рыба.

### Аляска

Аляску можно разделить на три больших региона. Северная треть штата расположена за Полярным кругом. Две трети продукции Аляски производится в ее южной и центральной частях, омываемых теплым Японским течением. Через Берингов пролив тянутся Алеутские острова, на которых разводят овец и крупный рогатый скот. Коренное население этих мест состоит из эскимосов, алеутов и североамериканских индейцев. До контактов с европейцами местное население употребляло в пищу лососевых, китовое мясо, тюленей, канадских оленей, карibu, полярных медведей, горных козлов, ягоды и съе-

## Продукты, типичные для штатов Калифорния, Орегон и Вашингтон

### Овощи и фрукты

Артишоки  
Виноград  
Вишни  
Груши  
Дыни  
Инжир

Лесные орехи  
Лук  
Оливки  
Перец Чили  
Помидоры  
Фенхель  
Фисташки  
Цуккини

Чеснок  
Яблоки  
Ягоды

### Мясо

Говядина  
Ягнятина

### Рыба и моллюски

Двустворчатые моллюски  
Крабы  
Лосось  
Морские рыбы  
Устрицы

традициям, а коренные жители тихоокеанского побережья научили ранних поселенцев употреблению многих местных продуктов и методам ловли и приготовления лососевых рыб.

Сегодня эти штаты производят множество продуктов как для американского, так и для мирового рынков. Так, в штате Вашингтон сильна рыбная промышленность (лосось, моллюски). В Орегоне, как и при первых поселениях, специализируются на фруктах и ягодах – сливах, грушах, абрикосах, вишнях, чернике, лесных орехах. Калифорния превратилась в крупнейший сельскохозяйственный штат США. Маленькие фермы, выращивающие натуральные продукты, и крупные агрокорпорации Калифорнии производят большую часть фруктов и ово-

добные растения. До сих пор заметно влияние на местную кухню русских, голландских, немецких и скандинавских традиций. Благодаря «золотой лихорадке» на Клондайке здесь появились такие продукты, как кислая закуска для теста, свинина, смалец, кофе и чай.

Сегодня основу экономики Аляски составляет рыболовство, ориентированное главным образом на лов лосося, палтуса и крабов. Центральный район Аляски известен своей равниной Матануска, в которой сельское хозяйство начало развиваться только в 1935 году – это был прямой результат принятия Акта о землевладениях. Согласно этому Акту каждый американский гражданин, достигший 21 года и не воевавший на стороне Юга против Севера, мог получить из земель общественного

## Продукты, типичные для Аляски

### Зерновые

Овес  
Озимая пшеница  
Рожь  
Ячмень

### Овощи и фрукты

Голубика

Капуста  
Клубника  
Корнеплоды  
Крыжовник  
Листовая капуста  
Малина  
Черника

### Мясо

Лосятина  
Мясо американского лося  
Мясо канадского оленя (карибу)  
Мясо северного оленя  
Оленина

### Рыба и моллюски

Дандженесский краб  
Королевский краб  
Лосось  
Палтус

фонда участок земли площадью не более 65 га после уплаты регистрационного сбора (10 долл. – *Пер.*). Долгие солнечные дни и холодные ночи позволяют выращивать на всей территории штата овощи невероятных размеров и отменного вкуса. Среди типичных аляскинских блюд можно назвать мясо и супы, приготовленные в горшочках, картофель, овощи, бобы, маринованные овощи и приправы, хлеб на закваске и пироги с фруктами.

## Гавайи

Гавайи состоят из восьми главных (Гавайи, Мауи, Оаху, Кауаи, Молокаи, Ланаи, Ниихау и Кахоолаве) и множества более мелких островов. Гавайские острова – самый многонациональный штат США. Первыми, еще в VI веке, сюда прибыли полинезийцы. В 1776 году здесь высадился британский капитан Кук, который впоследствии и рассказал остальному миру об этих островах, назван-

ных им Сэндвичевыми в честь графа Сэндвича. Иммигранты из Новой Англи принесли на Гавайи традиции американской кухни, и это положило начало формированию невероятно пестрого спектра кулинарных стилей, которые характеризуют сегодняшнюю гавайскую кухню.

В начале XIX века на Гавайях возникли плантации сахарного тростника, что привело к спросу на рабочую силу и вызвало вторую волну иммиграции. Прибывшие первыми в этой волне китайцы и японцы подарили гавайской кухне рис и блюда из провинции Сычуань, а также технику жарки при постоянном перемешивании. Корейцы добавили национальный стиль в барбекю и чудовищно острую капусту *кимчи* (*кимчхи*). От филиппинцев местная кухня получила супы с приправами (*адобо*), от вьетнамцев и тайцев – ингредиенты и методы, характерные для их кухонь. В последние годы на Гавайи активно проникает европейский стиль – в основном благодаря французским шеф-поварам, которых пригласили на работу в рестораны многих курортных отелей.

## Типичные гавайские продукты

### Зерновые

Рис

### Овощи и фрукты, орехи

Авокадо  
Ананасы  
Аррорут  
Бананы

Гуайява  
Кокосовые орехи  
Личи  
Манго  
Орехи макадамия  
Папайя  
Плоды хлебного дерева

Сахарный тростник  
Тамаринд  
Таро  
«Фрукты страсти»  
Цитрусовые  
Ямс

### Птица

Мясо цыплят

### Морепродукты

Камбала  
Крабы  
Креветки  
Малый тунец  
Рыба-меч  
Тунец

Таким образом, современная гавайская кухня объединила в себе очень много кулинарных стилей. Сейчас кулинарный профиль Гавайев формируют методы жаренья, варки на пару и обжарки при постоянном перемешивании, характерные для азиатской кухни, обжарка на древесном угле и на решетках, типичные для японской кухни, яркие и острые вкусы корейской кухни, рыбные бульоны и блюда из бобовых, заимствованные из португальской кухни, и, наконец, луау – наследство коренных полинезийцев (блюдо из осьминога или курицы с листьями таро, а также общее название пира на открытом воздухе «по-гавайски»).

## Острова Карибского моря

**Карибы**, известные также как Вест-Индия, имеют очень богатую и беспокойную культурную историю. Коренные жители островов, лукаяны, араваки и кечуа, представляли собой мирные племена, пришедшие из Перу. Первыми из европейцев стали селиться на островах Карибского моря испанцы, англичане, голландцы и французы. Потом здесь появились ирландцы, португальцы, китайцы и индийцы – они по найму работали на кофейных и табачных плантациях, а также на плантациях сахарного тростника.

Кухня островов базируется на некоторых общих принципах, но методы приготовления пищи на разных островах различаются. Объединяет их использование даров моря – креветок, моллюсков, рыб (групера, люциана, тилапии), а также тропических фруктов, кукурузы, кориандра. Очень популярны на Карибах свинина и куриное мясо; на каждом острове существует своя версия блюда из риса и бобов. Ландшафты островов меняются от равнинных до холмистых. На островах имеются вулканы, коралловые рифы, влажные леса и песчаные пляжи. Почва на большинстве островов, особенно вулканических, очень тучная, что позволяет выращивать богатые урожаи как местных, так и завезенных культур.

Кухня Карибов обладает такими же притягательностью и разнообразием, как сами острова. Ее влияние можно проследить во многих прилегающих регионах.

## Мексика и Южная Америка

Кулинарная история и традиции Мексики и Южной Америки во многом похожи друг на друга и связаны крепкими узами, в том числе географическими. Территории, образующие Мексику и Южную Америку, тянутся от южных границ Соединенных Штатов до южной оконечности Аргентины на расстояние около 11,3 км. Совокупная площадь этого региона почти втрое больше площади США, а численность населения превышает 500 млн. человек. Ландшафтные и климатические особенности этих территорий привели к возникновению самых разных кухонь. То обстоятельство, что территории Мексики и Южной Америки разделены на изолированные друг от друга участки, породило большое число сельскохозяйственных культур, обычаев и кухонь. Большинство территорий здесь изобилует горными районами, возвышенностями, плато, высокогорными лугами, влажными тропическими лесами. Земли здесь тоже разные – от самых сухих и гористых до лучших в мире пахотных земель.

## Мексика

### Северная Мексика

Северная Мексика состоит из штатов Нижняя Калифорния, Сонора, Коауила, Нуэво-Леон, Тамаулипас, Дуранго и Синалоа, которые известны как «пограничные». Эти территории заселялись с трудом из-за обширных пустынных пространств, глубоких каньонов и двух горных систем. Коренными обитателями этих земель можно считать племена апачей, уте, чичимеков, а также кочевые племена. Пограничные земли мало чем радовали своих обитателей, поэтому их население буквально боролось за существование и включало в свой рацион насекомых, диких зверей, кактусы. Легче было вести сельское хозяйство в горах, и их обитатели освоили такие культуры, как кукуруза, тыква, различные виды перца сорта Чили. Эти продукты используются в местной кухне и сегодня. Кроме того, в местной кулинарии наблюдается влияние испанских поселенцев, которые вторглись на эти территории несколько столетий тому назад.

Образ жизни обитателей этого региона оказал большое влияние на их кухню. Хорошими примерами блюд, рожденных в этой традиции, являются лепешки *пита*, *фахитас* (жаркое), *энчиладас* (свернутые в рулет кукурузные лепешки тортильяс с острой начинкой), которые местные пастухи, вакерос, готовили на открытом огне. Этот район – родина таких блюд, как свежая *сальса* и *гуакамоле* (закуска из пюрированной

мякоти авокадо), сопровождающих трапезу; традиций использования чеснока, кориандра, маленьких зеленых помидоров *томатильос*, и, конечно, перца Чили. В последние годы переселенцы из южных районов Мексики принесли в местное меню блюда из кукурузы. А вот пристрастие южан к тяжелым соусам здесь пока не привилось – в регионе по-прежнему доминируют *сальса* из свежих продуктов и жареные «с дымком» блюда типа фахитас. В прибрежных областях значительное место в меню занимает морская рыба, во внутренних областях – пресноводная. Таким образом, кулинарный профиль этого региона характеризуется

поджаристыми и богатыми на вкус, но вместе с тем нежирными и острыми блюдами, а также чесноком, пшеницей и кукурузой.

### Центральная Мексика

Центральная часть Мексики состоит из столицы страны Мехико и окружающих город штатов Пуэбла, Тласкала, Идальго и Морелос. Этот регион окружен горами, которые называют «четыре Сьерры». Точнее, четырьмя цепями гор окружена долина Теуакан, расположенная на центральном плато Мексики: к северу от нее находятся горы Сьерра де Пачука, к югу – Сьерра де Ахуско,





Сверху вниз по ходу часовой стрелки: кориандр, кукуруза, помидоры, сушеная трава эпазот, кукурузная мука, мексиканский шоколад, перец Халापеньо, перец Поблано, перец Анахайм, картофель (вверху в центре), фасоль (в центре, в миске)

к востоку – Сьерра-Невада, а к западу – Сьерра де лас Крусес. В Сьерра де Лас Крусес сезон дождей продолжается пять месяцев – с мая по сентябрь; в остальное время здесь сухо, хотя иногда может пройти ливень.

Именно в этом регионе всегда было сосредоточено население Мексики. Ранние обитатели этих земель были охотниками и собирателями, которые лишь временами возделывали небольшие поля маиса. Около II века до н.э. на мексиканском нагорье вырос город Теотиуакан. Это был крупнейший центр торговли и цивилизации в Новом Свете вплоть до 1519 года, когда на материк прибыл Эрнан Кортес, который покорил и практически уничтожил все местное население.

Ацтеки – обитатели Теотиуакана – посещали многочисленные рынки, на которых продавались разнообразные продукты и товары; у них были сады и огороды, где выращивались авокадо, кокосовые орехи, ананасы, «колючие груши», красные и зеленые помидоры (*томатильос*) и перец Чили. После прибытия испанцев местные жители включили в свое меню многие испанские продукты, в том числе свинину, куриное мясо, оливы, рис, корицу, редис, виноград, тростниковый сахар, плоды косточковых культур, пшеницу, нут, дыни и лук.

С течением времени развитая местными жителями кухня обрела те черты, которые сейчас называют мексиканскими. Прежде всего это использование свежего и сушеного перца Чили, который входит в большинство блюд из куриного мяса, говядины, свинины, козлятины, а также в кушанья из рыбы. В местной кулинарии используются такие свежие фрукты и овощи, как лаймы, манго, помидоры, кукуруза, нут, *томатильос*. Во многие блюда добавляют местные травы – эпазот, *оха санта* («святой лист»), листья авокадо, кориандр, мексиканский майоран. В качестве приправ и топингов используются местные сыры типа кесо фреско (букв. «свежий сыр»).

### Южная Мексика

Южная Мексика объединяет штаты Юкатан, Чиуауа, Кинтана-Роо, Кампече, Веракрус, Оахака и Табаско. Через всю эту территорию с запада на восток тянется горная цепь Неоволканика. В регионе есть действующие вулканы, выходящие к тихоокеанскому побережью низменности, покрытые густыми джунглями плоскогорья, для которых характерен тропический климат. Оконечность полуострова напоминает пустыню с длинной береговой линией, что обеспечивает присутствие в местном меню большого числа рыбных

блюд. Разнообразие географических условий и наличие в регионе нескольких областей, изолированных друг от друга, привели к тому, что в этой области возникло множество разных культур и соответственно кухонь. Так, очень отдаленный южный район Оахака, который сохранил многое из своего кулинарного наследия, сейчас известен своими соусами *моле*, которые могут быть зелеными, кирпично-красными, желтыми и даже черными. Эти соусы используются во многих блюдах. Штат Оахака также известен своими кофе и мескалем – напитком типа текилы, который делают из листьев пяти различных видов агавы.

В отличие от Оахаки на кухню Веракруса сильно повлияли европейские поселенцы. Расположенный на берегу Мексиканского залива штат стал удобной базой для исследователей и захватчиков. Благодаря этому кухню штата Веракрус испытала влияние испанских, африканских и карибских культурных традиций. Истинность этого утверждения проще всего продемонстрировать на примере блюда *пескадо а-ля веракрузана*, в котором местные ингредиенты сочетаются со средиземноморскими. Это блюдо представляет собой комбинацию из оливкового масла, чеснока, лука, каперсов и маслин с такими дарами Нового Света, как томаты и перец Халапеньо.

## Южная Америка

Южноамериканские страны отличаются большим разнообразием климатических условий; некоторые из государств расположены в глубине континента, другие имеют длинные береговые линии. В силу этого первые европейские поселенцы в Центральной и Южной Америке создали кухни, которые прочно опираются на морепродукты, мясные блюда, корнеплоды, фрукты и кукурузу.

До появления европейцев в Южной Америке господствовала цивилизация инков. Инки возделывали земли, расположенные на территории нынешнего Перу у подножий и в долинах Андских гор. Обитатели северных склонов Анд для расширения площадей сельхозугодий разработали технику террас. Главным продуктом питания инков был картофель, однако они выращивали также другие овощи и зерновые, например киноа (рисовую лебеду – зерновую культуру с высоким содержанием белка, которая была хорошо приспособлена для возделывания на крутых склонах Анд). До прибытия в XVI веке европейских завоевателей остальное население континента состояло из групп охотников и собирателей.

Нынешнюю Южную Америку можно разделить на четыре географических субрегиона.



Слева направо сверху вниз по ходу часовой стрелки: чиуауа, котиха, кесо фреско, сардо



Слева направо сверху вниз по ходу часовой стрелки: корень таро, бананы, зеленый и красный перцы, манго, авокадо, папайя, «звездчатый фрукт» (старфрут, карамбола), сушеные перцы Хабанеро, Малагета, томатильо, плантаны, маринованные перец Чипотле, тамаринд, пепитас

### Гайанский субрегион

Гайанский субрегион, состоящий из Гайаны и Суринама, на юге отделяется от бассейна Амазонки цепью гор, а на севере выходит к Атлантическому океану. Сельское хозяйство этого субрегиона базируется главным образом на возделывании риса и сахарного тростника.

### Андский субрегион

Андский субрегион охватывает Боливию, Колумбию, Эквадор, Перу и Венесуэлу и включает в себя в виде важной географической особенности такой объект, как Анды. Климат в частях региона совершенно разный. Главные сельскохозяйственные культуры здесь – какао и кофе. Впрочем, в регионе выращивается также маис, фасоль, клубневые культуры, корнеплоды, зерновые, причем обычно они предназначены для местного употребления, а не для экспорта.

Ландшафт внутренней части Боливии меняется от скалистых гор (Анд) и высокогорного плато (Альтиплано) до холмов и низин бассейна Амазонки.

С высотой меняется и климат – от влажного тропического до сухого и холодного. Боливийские крестьяне выращивают себе на пропитание ячмень, картофель, а иногда даже пшеницу, которая не является типичной сельскохозяйственной культурой этого региона. Ради шерсти разводят альпаков и лам.

Колумбия с точки зрения ландшафта состоит из приморских низин, возвышенностей, расположенных в центральной части, высоких Андских гор и низин на востоке страны. С высокогорным в целом положением Колумбии связан ее климат: температуры низкие по всей стране, за исключением побережья и восточных равнин, где климат близок к тропическому. Кроме какао и кофе, Колумбия экспортирует также бананы, рис, тростниковый сахар. Для региона характерны крупные скотоводческие ранчо, которые называются *эстансиас*.

Территория Эквадора включает в себя не только прибрежную равнину, высокогорья Анд в центральной части страны и джунгли, но и Галапагосские острова. Климат в стране – холодный в ее внутренней и высокогорной части и тропический – у морского побережья,

а также в низинах, занятых джунглями Амазонки. Главной движущей силой экономики страны является сельское хозяйство. На приморских низменностях вызревают бананы, какао, кофе, рис и сахарный тростник, крестьяне выращивают картофель, бобы, кукурузу и кофе. Эквадор является родиной блюд из сушеного мяса под названием джерки, которые первоначально на языке кечуа именовались чарки. В эквадорской кухне заметно влияние как европейских, так и местных, индейских кулинарных традиций, причем на побережье и внутри страны вкусовые пристрастия различаются. Жители прибрежных районов предпочитают рыбу, фасоль и плантены (разновидность бананов), тогда как обитатели внутренних районов страны едят мясо, рис и картофель.

Наибольшее влияние на кухню Южной Америки оказала Перу – страна, изобилующая пустынями, заснеженными горами и влажными тропическими лесами. Города и сельскохозяйственные угодья Перу сосредоточены на узких прибрежных равнинах. Здесь очень сильны корни традиционной культуры, а во многих деревнях по-прежнему говорят на кечуа – языке инков. Крестьяне выращивают для себя земляные орехи, картофель, сладкий картофель, рис, плантены и кукурузу. В Перу есть две кухни – одна связана с «дарами моря», другая – с «дарами земли». Сегодняшние перуанские блюда основаны на индейских кулинарных традициях доколумбовой эпохи, а также на испанских, привнесенных колонизаторами. Кроме ожидаемых, в Перу также отмечается азиатское кулинарное влияние, оно сказывается на приготовлении рыбы и морепродуктов.

Главные географические особенности Венесуэлы – это Анды и низина Макарайбо на северо-востоке, равнина Льянос в центральной части страны и возвышенность на юго-востоке. Климат страны варьируется от теплого, влажного, тропического до более умеренного на высокогорьях. В Венесуэле отмечается падение производства таких традиционных пищевых культур, как юкка (кассава, маниока) и картофель. Объясняется это главным образом миграцией крестьян на более урбанизированные территории. Впрочем, в этом регионе продолжают выращивать множество культур – от овощей и фруктов до специй.

### **Бразильский субрегион**

Бразилия, пятая по величине страна мира, сама по себе представляет субрегион. Она занимает 42% территории Южной Америки и по площади лишь немного уступает США. Топографически Бразилия – это в основном низины на севере, а также равнины, холмы, горы и узкая прибрежная полоса (Бразильское нагорье). Климат – в основном тропический, жаркий и влажный, но умеренный в южной части страны, что позволяет здесь выращивать на экспорт многие культуры – кофе, тростниковый сахар, кокосовые орехи, пшеницу, маис,

рис, соевые бобы. Бразилия также является крупным производителем тропических фруктов (бананов, дынь) – на севере, винограда и цитрусовых – в более умеренном южном климате. В Бразилии сильно португальское влияние, ибо именно Португалия в свое время колонизировала Бразилию, тогда как испанцам досталась почти вся остальная Южная Америка. Впрочем, испанцы тоже оказали некоторое влияние на Бразилию, как оказали его и выходцы из Западной Африки, которые сохранили свою культуру, несмотря на годы рабства. Западноафриканское влияние на бразильскую кухню заметно уже по основным сельскохозяйственным культурам, которые были освоены бразильцами. Это бананы, кокосовые орехи, ямс, окра, различные виды бобов, специи, а также маленький, но острый перец Чили, который называется здесь Малагета. Главной сельскохозяйственной культурой в стране давно стал (и остается) рис. На бразильскую кухню также оказали влияние голландцы, немцы, выходцы со Среднего Востока, французы, азиаты и даже переселенцы из южных штатов США.

### **Южный субрегион**

Южный субрегион включает Аргентину, Чили, Парагвай и Уругвай. Крупнейшей страной этого субрегиона является Аргентина. Сельское хозяйство развито в основном на ее северных равнинах, в пампасах. Климат на плоских южных равнинах Патагонии и в скалистых Андах у западной границы страны варьируется от холодного до субантарктического. На экспорт страна выращивает пшеницу и другие зерновые культуры, а также фрукты. Возделываются сахарный тростник, виноград винных сортов. Значительная часть сельскохозяйственных земель отведена под пастбища и фермы для выращивания крупного рогатого скота, овец, свиней. Корни аргентинской кухни лежат в итальянской и испанской кулинарных традициях: главный упор делается на мясо – баранину, козлятину и, особенно, говядину. Набирает популярность и свинина. Традиционные фавориты местной кухни – также крольчатина, оленина, мясо диких кабанов и лам, животных под названием *куй* (морских свинок, разводимых для еды с доинковских времен). Чили, с низкой грядой прибрежных гор, плодородной центральной долиной и скалистыми Андскими горами на востоке, демонстрирует огромное разнообразие климатов – от жаркого в пустынях севера до средиземноморского в центральном районе и холодного, сырого – на юге. Сельскохозяйственные культуры здесь – пшеница, кукуруза, бобовые, сахар, картофель. Повсеместно выращивают виноград и яблоки. Разводят крупный рогатый скот, овец, других животных.

Климат Парагвая варьируется от субтропического до умеренного. В восточной части страны выпадает значительное количество осадков, на западе – гораздо суше. Для земель к востоку от реки Парагвай



характерны равнинные луга и покрытые лесами холмы, тогда как район Гран Чако, к западу от реки Парагвай, представляет собой болотистую прибрежную низменность. Остальные площади заняты сухими лесами и колючими кустарниками. В Парагвае, который по площади чуть меньше Калифорнии, выращивают маниоку, картофель, бобы.

Климат Уругвая – теплый, умеренный; температура здесь почти никогда не опускается ниже нуля.

Ландшафты – в основном равнины, невысокие холмы, низины побережья. Плодородные почвы сельскохозяйственного назначения – величайший природный ресурс страны, и почти 90% этого ресурса отдано на развитие животноводства. Здесь разводят главным образом крупный рогатый скот, овец, лошадей, свиней. Большая часть урожая зерновых идет на корм скоту и на потребности населения. Главной пищевой культурой является рис, за ним идут пшеница и сахарный тростник.

## Типичные латиноамериканские продукты

### Зерновые, бобы, орехи

Амарант (щирица)  
Арахис  
Какао  
Киноа (квинова, рисовая лебеда)  
Кунжут, семена  
Маис  
Орехи пекан  
Пепитас (тыквенные семечки)  
Рис  
Фасоль обыкновенная  
Фасоль пестрая  
Фасоль черная

### Травы и специи

Ачиоте  
Кориандр  
Листья авокадо  
Листья банана  
Майоран мексиканский  
Оха Сантасанта  
Пилончильо  
Эпазот

### Овощи

Баклажаны

Брокколи  
Кактус нопалитос  
Кале (зеленое растение из семейства капусты с кружевными листьями)  
Кукуруза  
Лук  
Мангольд (вид свеклы)  
Окра  
Помидоры  
Репа  
Салат-латук  
Сладкий перец  
Томатильос  
Цуккини  
Чили  
Шпинат

### Клубневые и тыквы

Арракача  
Картофель  
Кассава  
Маланга  
Сладкий картофель  
Таро  
Тыква  
Хикама (травянистая лиана)

Цветы тыквы  
Чайот (мексиканский огурец)  
Юкка

### Фрукты

Авокадо  
Айва  
Ананасы  
Апельсины  
Бананы  
Виноград  
Гуайава  
Киви  
Колючие персики  
Лаймы  
Манго  
Папайя  
Плоды хлебного дерева  
Сливы  
«Сметанное» яблоко (Guanabana)  
Тамаринд  
Черимойя

### Мясо

Говядина  
Козлятина  
Крольчатина

Мясо ламы  
Мясо морской свинки  
Свинина  
Ягнятина

### Птица

Мясо цыплят  
Индюшатины  
Утятину

### Рыба и моллюски

Кальмары  
Креветки  
Лосось  
Люциан  
Мидии  
Морской окунь

### Молочные продукты

Сливы  
Сыр аньехо  
Сыр козий  
Сыр крестьянский  
Сыр свежий  
Сыр чуауа

## Азия

Азиатская кухня отличается от кухонь других частей света тем, что этот регион больше, чем любой другой, развивался при минимальном внешнем воздействии. Когда такие культурные обмены все же возникали, обитатели этого региона заимствовали ингредиенты из остального мира и адаптировали их для своей кухни. В силу этого азиатская кухня отличается большим разнообразием ингредиентов и кулинарных технологий, чем любая другая.

# Китай

Для китайской кухни характерно наличие четырех кулинарных стилей: северного (пекинского), южного (кantonского), восточного, или прибрежного (шанхайского), и западного, или внутреннего (сычуаньского). При этом у каждого стиля внутри регионов существует множество вариантов.

Китай, расположенный в восточной части Азии, занимает территорию более 8 млн. км<sup>2</sup>. Обширная территория охватывает горные цепи, множество рек, тысячи озер и ограничивается протяженным тихоокеанским побережьем. Китай – одна из крупнейших стран мира с населением более миллиарда человек. Только 10% территории Китая используется для потребностей человека. Временами на урожаи (обычно щедрые) влияют резкие перепады температур и природные катаклизмы. Растущее население и расплозшиеся города угрожают занять еще больше сельскохозяйственных угодий, которых и так не хватает. Животноводство, в том числе разведение крупного рогатого скота и овцеводство, сталкивается с трудностями, связанными с недостатком пастбищных земель.

Учитывая, что по размерам Китай примерно равен США, нетрудно представить его климатическое разнообразие. Каждый из регионов страны, будь то северный, южный, восточный (прибрежный) или западный, имеет свои климатические и географические особенности, и на каждой территории природные и климатические условия определяют сельскохозяйственные

культуры, которые формируют кулинарные предпочтения региона и обуславливают их развитие.

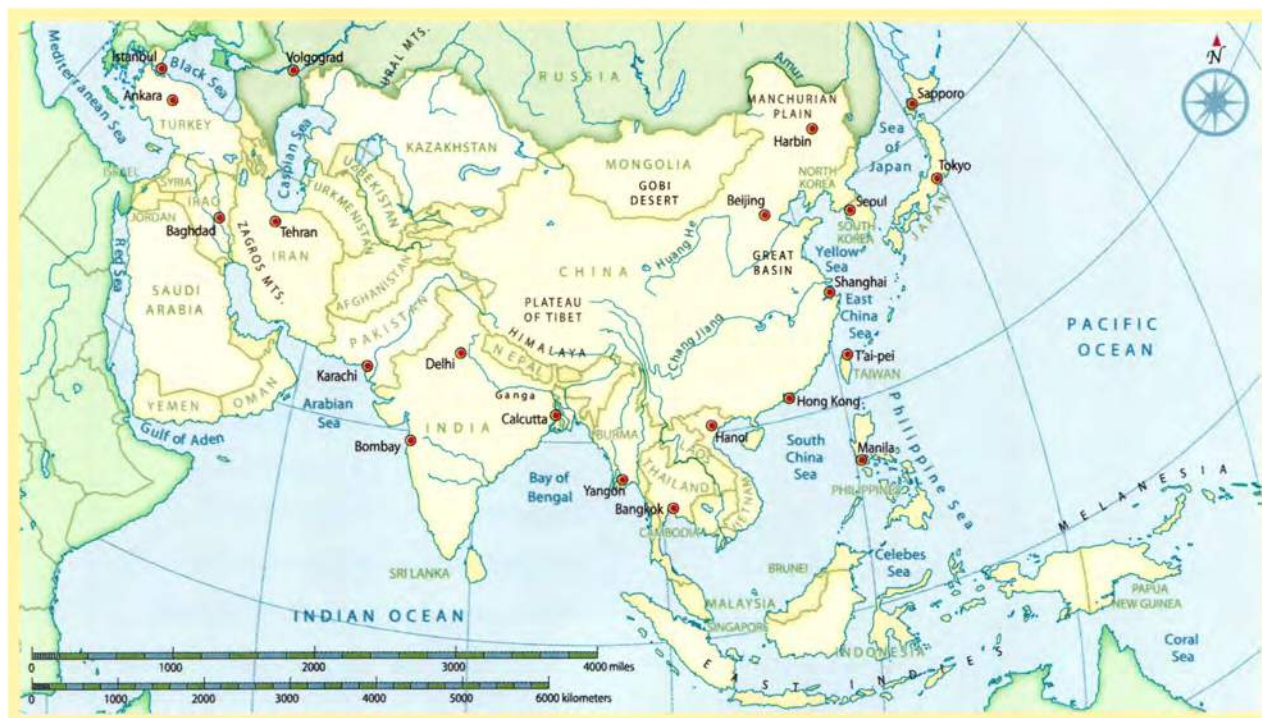
## Региональные кухни

### Северный Китай

На севере Китая относительно холодно и сухо; для этого региона типичны пустынные, равнинные местности. В провинциях, прилегающих к Пекину, зимой стоит достаточно холодная погода, так что период, благоприятный для вызревания сельскохозяйственных культур, здесь намного короче, чем в других районах страны.

В прошлом северная кухня была кухней императорского двора, поэтому ее отличают сильное творческое начало, оригинальность и утонченность. Примером изысканности этой кухни может служить состоящее из трех перемен блюдо «Пекинская утка», которое подается с побегами лука и соусом хойсин (китайским соевым соусом, имеющим сладковатый пряный вкус). В этих краях в простой, но утонченной манере используют сильные приправы. Известен Северный Китай также своими острыми и кисло-сладкими блюдами.

Для северных районов страны типичны такие сельскохозяйственные культуры, как пшеница, кукуруза, соевые бобы, пекинская капуста, китайская капуста, корнеплоды, баклажаны, хурма, гранаты, персики, груши, яблоки, виноград, финики. Здесь выращивают



также каштаны, арахис, грецкие орехи. Все эти продукты наряду с чесноком, зеленым луком и темным соевым соусом характеризуют вкусовую палитру региона. Распространены также мучные изделия – лапша, лепешки, пельмени, пирожки.

В кухне этого региона до сих пор чувствуется влияние монгольских кулинарных традиций – особенно это проявляется в распространенных блюдах из ягнатины и баранины, обжаренных на открытом огне или сваренных в общем котле (эти блюда напоминают фондю). Блюда, готовящиеся в котле, состоят из приправ, которые каждый гость komponует по своему вкусу, и мяса с овощами, которые отвариваются для всех. Обедаящие с помощью палочек для еды окунают куски кушанья в специально приготовленную жидкость (бульон, растительное масло и т.п.), а затем кладут эти куски в свою чашку и добавляют к ним специи и/или приправы. Это похоже на монгольское барбекю, в котором ингредиенты поджаривают на открытом огне и перед употреблением заворачивают в лепешки.

### Южный Китай

Холмы и невысокие горы, характерные для Южного Китая, разбросаны среди многочисленных рек, озер и ручьев. В Гуанчжоу (Кантоне) и окрестных провинциях нехватка плоских участков земли, пригодных для посева, компенсируется обильными дождями и жарким солнцем. В результате период, благоприятный для развития растений, здесь весьма продолжителен, что позволяет собирать по два урожая риса в год.

Южный, кантонский, кулинарный стиль демонстрирует изобилие продуктов и мастерство повара в смешении разных вкусов. Неслучайно именно этот стиль китайской кухни более всего известен среди иностранцев. В кантонских блюдах мало приправ, они готовятся легко и с минимальным количеством специй.

Главные сельскохозяйственные культуры региона – рис, сахарный тростник, тутовник. Характерна для Юга и пресноводная рыба. В этих местах также выращивают различные экзотические плоды, в том числе личи, лунган (маленькие круглые плоды, покрытые светло-коричневой хрупкой кожицей, под которой находится очень сладкая и сочная мякоть белого цвета), различные цитрусовые, оливки, гуайяву, бананы, папайю, ананасы, кокосовые орехи. По всему региону популярны зеленый горошек, китайская брокколи, таро, тигровая лилия, ростки бамбука, корни и листья лотоса, водяной каштан, тыквы, кабачки, грибы, фасоль.

Типичными кулинарными приправами для этих областей можно считать сливовый и устричный соусы, соус хойсин, светлый соевый соус, а также чеснок. Здесь готовят морепродукты, бланшированные овощи, молочных поросят. Кантонцы предпочитают быстрые

методы кулинарной обработки (такие, как обжарка при постоянном помешивании и варка на пару) – они сохраняют естественный вкус, цвет и текстуру свежих продуктов. В качестве дополнительных методов готовки в кантонском регионе используют обжарку, жаренье над раскаленными углями (барбекю) и кипячение на медленном огне. Нередко продукты специально не доводят до полной готовности, чтобы сохранить их природный вкус. Очень популярны блюда, изготовленные в местных кулинарных традициях – таких, как димсам (или даньсинь – от кит. «для души» – легкие блюда, которые в китайской традиции чаепития подают к столу вместе с чашкой китайского чая, как правило, до полноценного обеда. или «лакировка» блюд.

### Восточный Китай

Мягкий климат восточной (прибрежной) части Китая обусловлен жарким влажным летом и короткой зимой с умеренным климатом. Плоские низины, характерные для окрестностей Шанхая, обеспечивают высокий урожай сельскохозяйственных культур. В здешних водах неплохие уловы рыбы.

В Шанхае и соседней провинции Фуцзянь, расположенных на побережье Восточного Китая, для того чтобы придать кушаньям нужный вкус, не жалеют соевого соуса, сахара и имбиря. Более того, провинция Фуцзянь известна как производитель лучшего соевого соуса в Китае. Здесь сохраняют природный вкус продуктов в кушаньях, делая последние легкими и изысканными. Чтобы подчеркнуть свежесть ингредиентов, используют такие способы готовки, как быстрая обжарка при постоянном перемешивании, бланширование, варка на пару, а также методы так называемой красной кухни (см. ниже). Для сохранения овощей и мяса часто применяют маринование и вяление.

«Страна рыбы и риса» – Восточный Китай – изобилует пресноводными и морскими рыбами, а также морепродуктами, в частности карпами и крабами. Здесь повсеместно развито птицеводство (разведение кур и уток) и животноводство (свиноводство, разведение крупного рогатого скота). Основные продовольственные культуры региона – рис и пшеница; на вторых ролях находятся кукуруза (маис) и сладкий картофель. Кроме того, употребляются в пищу различные виды бамбуковых ростков, бобы, дыни, тыквы-горлянки, кабачки, а также листовые овощи. Выращивают в Восточном Китае и персики, сливы, виноград. Свой вклад в кулинарный профиль региона вносят шаосинское рисовое вино, уксус из Чженьцзяна (черный китайский уксус используется и как приправа, и как соус для обмакивания кусочков готового блюда), копченый окорок из Цзиньхуа.

## Западный Китай

В западной части Китая выпадает очень мало осадков, но поскольку во внутренних областях этого региона наблюдается что-то наподобие муссонов, в некоторых местностях здесь можно выращивать высокие урожаи сельскохозяйственных культур, тем более что благоприятный для роста растений период охватывает почти целый год. В западной части региона преобладают горные ландшафты и замкнутые бассейны текущих по пустыне рек. Здесь, в условиях исключительно сухого климата, земледелие затруднено, и для эффективного использования земель необходимо прибегать к орошению.

Западная (внутренняя) провинция Сычуань известна своими сезонными блюдами. Лучшие из них – острые и горячие; часто они готовятся с большим количеством растительного масла (может быть, под влиянием соседних Индии и Пакистана). На территориях, окружающих провинцию Сычуань, выращивают значительное количество птицы, здесь наибольшее в Китае поголовье крупного рогатого скота и свиней. В этих местах возделывают рис, кукурузу, сладкий картофель, а также пшеницу, рапс, сорго, ячмень, соевые бобы, просо, сахарный тростник, цитрусовые, орехи, чай.

Для этой местности характерны очень сильные приправы и специи. Например, перец Чили используется в нескольких видах: обжаренный с солью и молотый, свежий, в виде пасты, а также в виде перченого растительного масла. В палитру вкусов сычуаньской кухни вносят свой вклад лук, чеснок, сушеная луковая шелуха, имбирь, сушеные черные грибы, древесные грибы, а также кунжутное масло и пасты из ферментированных бобов. В регионе популярны блюда из говядины, ягнятины, цыплят, рыбы. В сычуаньской кулинарной традиции используются

разные методы приготовления пищи, однако самыми популярными являются варка на пару и обжарка при постоянном помешивании.

## Технологии приготовления пищи

**«Красная кухня».** Метод так называемой красной кухни (хуншао) уникален для китайской кулинарной традиции. Это приготовление продуктов (свинины, говядины, ветчины, куриного и утиного мяса, карпа) в больших количествах соевого соуса и воды по существу аналогично тушению. Соевый соус обеспечивает блюдам богатый вкус и красноватый цвет.

**«Покрытие бархатом».** Мясо, рыба или морепродукты покрываются смесью из рисового крахмала, яичных белков, рисового вина и соли. Это делается для того, чтобы продукты сохранили влагу и блюдо получилось сочным. Покрытие также облегчает налипание соуса на готовое блюдо.

**«Лаковая обжарка».** Эта технология возникла в районе Гуанчжоу (Кантона). При ее использовании блюдо (кусочки мяса птицы, ребрышки, ломтики говядины или бекона) покрывают несколькими слоями сладкой смеси из меда, кукурузного сиропа, солодового или обычного сахара, масла или соевого соуса. После обжарки на продукте образуется блестящая и хрустящая корочка, обладающая тонким сладковатым вкусом.

## Китайская еда

Как и на Западе, в Китае традиционное семейное меню сильно отличается от блюд официальной трапезы. Основа семейного обеда – главное блюдо; обычно это рис, лапша, сваренные на пару лепешки или блинчики. Другие блюда из мяса, птицы, рыбы, морепродуктов или овощей, а также супы (последние подаются как напитки) готовятся в небольших количествах. Все блюда подаются одновременно, и гости сами определяют, что и в какой последовательности есть. Трапеза считается завершенной, когда опустошаются чашки с рисом. Чтобы подчеркнуть это обстоятельство, в чашки из-под риса наливают суп.

В отличие от семейной трапезы обед в ресторане или банкет представляет собой 10–14 последовательных перемен блюд, причем в пределах каждой перемены действует особый порядок. Первыми подают холодные закуски. За ними на столах появляются блюда, которые хорошо сочетаются с винами, что позволяет гостям произнести тосты и выпить. Изысканные главные блюда (да чай) обычно включают в себя мясо, рыбу или птицу, подаваемые целиком. За ними следуют блюда, которые, как считается, сочетаются с рисом, например овощи или соевый творог. В угощение на этой стадии принято также включать супы или изделия из теста. Считается, что они очищают язык и готовят гостя к следующим блюдам.



Слева направо СВЕРХУ ВНИЗ: тайский кориандр, корень лотоса, вьетнамский кориандр рау рум, листья хризантемы, рисовая бумага, нори, водяные каштаны, тайский баклажан, пекинская капуста, тайский Чили, кимчи (кимчи), плоды личи, лапша соба, бурая водоросль араме (вверху), морская капуста (внизу), вакаме, звездчатый анис, бобы адзуки, жасминный рис, кокосовое молоко, грибы сиитаке, бобы мунг, соевые бобы, грибы энoki, сушеные грибы сиитаке, рисовая мука, смесь «Пять специй», молотый сицилийский перец, сушеные черные грибы



СЛЕВА НАПРАВО СВЕРХУ ВНИЗ: рис для суси, зеленый лук, соевый соус, рисовое вино, имбирь, кунжутное масло, соевый творог тофу, чеснок

## Кухонное оборудование

На китайской кухне используется не так много базовой утвари; за столетия китайские повара научились тратить огромное количество времени и прилагать большие усилия для того, чтобы достигать результата минимальным числом подручных средств. Главные из них таковы.

**Вок.** Этот разработанный китайцами универсальный сосуд для приготовления пищи имеет круглое дно и высокие закругленные борта. Такие сковороды могут иметь разные размеры и изготавливаться из самых разных материалов – чугуна, прокатной стали, анодированного алюминия, нержавеющей стали. Вок обычно имеет одну или две ручки (одну – в пекинском, или северном, варианте, две – в кантонском, или южном). К сковороде обычно прилагаются круг-

лая подставка и куполообразная крышка. Вок можно использовать для обжарки продуктов с постоянным перемешиванием, обжарки во фритюре, тушения, варки. Форма вока такова, что продукты в нем легко перемешивать, кроме того, эта сковорода имеет обширную рабочую поверхность.

**Палочки (куай-цзы).** Этот столовый прибор и кулинарный инструмент был изобретен в Китае и широко используется во всей Восточной и Юго-Восточной Азии – в Китае, Японии, Корее, Вьетнаме и Таиланде. Палочки делают самых разных размеров и из различных материалов (бамбука, слоновой кости, пластика, лакированного дерева). Длинные палочки применяют на кухне при обжарке и жареньи во фритюре. Более короткие палочки используют за обеденным столом, а также в качестве инструментов для размешивания жидкого теста, соусов и маринадов.

## Распространенные китайские продукты

### Зерновые

Кукуруза  
Пшеница  
Пшено  
Рис  
Сорго (гаолян)  
Ячмень

### Основные продукты

Пшеница  
Пшено  
Рис  
Соевые бобы

### Основные приправы

Зеленый лук  
Имбирь  
Соевый соус  
Чеснок

### Специи и бульоны для варки

«Утиный» соус  
Засоленная черная фасоль  
Китайский рисовый уксус  
(белый, красный и черный)  
Кунжутная паста  
Кунжутное масло  
Острая бобовая паста  
Паста из ферментированных бобов  
Растиртый перец Чили  
Рисовое вино (шаосинское)  
Сладко-соленый соус  
Сливовый соус  
Соевый соус  
Соевый соус (светлый/  
/легкий, темный/густой,  
грибной)  
Соус хойсин  
Устричный соус

### Приправы

Звездчатый анис  
Зеленый лук  
Имбирь  
Корица  
Семена аниса  
Семена фенхеля  
Смесь «Пять специй»  
Сушеные креветки  
Сычуаньский перец (фагара)  
Ферментированная черная фасоль  
Чеснок  
Чили

### Свежие, сушеные и маринованные фрукты и овощи, а также бобы и стручки

Бамбуковые ростки  
Бобы адзуки  
Водоросли (порфира цы-  
цай, морская капуста,  
агар-агар, фацай)  
Водяной кресс  
Водяные каштаны  
Грибы  
Зелень горчицы  
Капуста напа  
Картофель  
Китайская брокколи  
Китайская зелень  
Корни и семена лотоса  
Листья хризантемы  
Лук  
Луковицы тигровой лилии  
Морковь  
Пекинская капуста  
Редька дайкон  
Ростки бобовых (фасоли  
мунг и соевых бобов)

Сладкий картофель  
Сушеная цедра цитрусовых  
(апельсинов, мандаринов)  
Сушеные древесные грибы  
Сушеные черные грибы  
Таро  
Тыква  
Тыква восковая или тыква  
зимняя  
Фасоль мунг  
Шпинат

### Источники белка

Дичь (броненосцы, журавли,  
олени, зайцы, куропатки,  
еноты, козули, перепела,  
черепахи, утки)  
Морепродукты (двусторча-  
тые моллюски, крабы,  
рыба, лобстеры, морские  
раки, устрицы, морские  
гребешки, креветки, каль-  
мары, каракатицы)  
Мясо (в том числе внутрен-  
ние органы животных –  
говядина, ягнати́на, бара-  
нина, свинина)  
Пресноводные рыбы (каarp,  
сом, окунь, форель, семга,  
шэд, форель)  
Птица (цыплята, утки, гуси,  
голуби)  
Пшеничная клейковина  
Соевые бобы (соевый творог  
тофу, высушенные, фер-  
ментированные, свежие  
бобы, паста из них, бобо-  
вое молоко, соусы, бобо-  
вые ростки, темпе – паста  
из ферментированных  
бобов)

### Подсластители

Коричневый сахар  
Кусковой сахар



**Керамический горшок.** Сделанный из смеси глины с песком тяжелый горшок используется для тушения и варки. В нем равномерно распределяется тепло, поэтому его можно ставить на открытый огонь, так что горшок идеально подходит для медленной варки. Формы и размеры у горшков могут быть самыми разными.

**«Монгольский» огнеупорный котелок, он же «горячий горшок» (хо го).** Это посуда, созданная для приготовления пищи в одном котле на открытом огне. Такой метод, во многом аналогичный фондю, позволяет гостям готовить пищу по своему вкусу. Котелки изготавливают из латуни, меди или стали. Две самых распространенных конструкции хо го рассчитаны на использование разных источников тепла. В одной котелок с жидкостью подогревается снизу спиртовой горелкой или сухим спиртом. Во второй, более впечатляющей конструкции, внутри котелка проходит труба, наполненная углями, а кипящая жидкость занимает пространство вокруг этой трубы.

**Бамбуковая пароварка (цзин лун).** Пароварка этого типа эффективно поглощает пар и не дает ему конденсироваться. В результате блюда, которые готовятся в этом очень горячем контейнере, не пропитываются лишней влагой, что позволяет проваривать их равномерно и быстро даже в том случае, если пароварка многоуровневая. Традиционная китайская пароварка имеет два уровня и снабжена крышкой.

**Нож-тесак (да до, цой до).** Этот универсальный инструмент используется для нарезки, размягчения, выравнивания продуктов и т.п. Китайские тесаки бывают разных размеров и разной массы – от легких, которые используются для шинкования овощей и приправ, и средних, применяемых для нарезки самых разных ингредиентов, до тяжелых, которые служат для разрезания плотных и тяжелых продуктов. Делают такие ножи из углеродистой и нержавеющей стали.

## Влияние культуры на китайскую кухню

Роман китайцев с искусством кулинарии продолжается много веков. Он включает в себя многое – от выбора соответствующих ингредиентов до использования специфических методов и инструментов. О древности увлечения китайцев кулинарным искусством свидетельствует возраст первых китайских «рецептов», которым не менее 3000 лет. На сегодняшний день, по оценкам,

в китайской кухне насчитывается по меньшей мере 80 000 различных блюд.

Важной составляющей процесса приготовления китайских блюд является внимание к деталям. Считается, что еда должна радовать не только язык, но и глаз, что цвета блюда должны доставлять эстетическое наслаждение, ароматы призваны возбуждать аппетит, а продукты нужно нарезать на кусочки одинакового размера. При этом все усилия повара должны быть направлены на то, чтобы создать из этих элементов единое гармоничное целое.

Принципы построения китайской кухни можно проследить в многовековой исторической перспективе до конкретных исторических событий, а также положений религиозных и философских систем, существовавших в Китае.

Важность кухни для Китая была продемонстрирована еще при императорской династии Тан (618–907), когда в стране впервые в истории была составлена кулинарная книга и были разработаны рекомендации по потреблению продуктов. При династии Сун (960–1279) Китай достиг значительного уровня процветания. Быстрое экономическое и культурное развитие привело к бурному росту интереса к кухне, в результате чего китайскими литераторами, поварами, «диетологами», купцами и просто состоятельными потребителями был создан своеобразный китайский кулинарный стиль. Сохранение кулинарных традиций уживалось с экспериментами. Появилось мнение, что блюда должны быть приятны и для зрения, и для вкуса. Известная нам сегодня китайская кухня сложилась при династиях Мин (1368–1644) и Цин (1644–1911). В этот период кухня стала оказывать существенное влияние на жизнь в императорском Китае, а приготовлению блюд начали уделять гораздо больше времени и внимания, чем прежде.

В 1911 году система династического правления распалась, Китай стал республикой. 20-е годы XX века были отмечены сильным западным влиянием, в частности появлением в китайском меню кремовых пирожных во французском стиле, мороженого, а также оснащением кухонь европейскими инструментарием и утварью. К концу 70-х годов Китаю удалось восстановить кулинарный блеск, которым он обладал долгие века при императорском правлении. Даже во времена упадка и разорения, вызванного гражданскими войнами, китайцы не теряли интереса к качественной пище и ее приготовлению. Местные ингредиенты, а также продукты, поступающие в страну из-за рубежа, позволили Китаю развить свою утонченную кухню.

Внешняя торговля, войны и вторжения привносили в Поднебесную продукты, которые ранее считались неприемлемыми для китайского вкуса. Так, торговые контакты во времена династии Тан познакомили китайцев с баклажанами, шпинатом,

## О глутамате натрия (monosodium glutamate, MSG)

Созданный японскими учеными глутамат натрия получил распространение в Китае в 30-х годах XX века. Этот продукт можно произвести несколькими способами, в том числе ферментацией с помощью микроорганизмов, гидролизом белков (например, клейковины) и синтезом. Впрочем, глутаминовая кислота и так присутствует в свободном виде в таких распространенных продуктах, как грибы и помидоры. Глутамат натрия усиливает вкус пресной еды и может замаскировать нежелательные запахи, возникшие в процессе приготовления пищи. В целом повара неодобрительно относятся к использованию глутамата натрия, хотя квалифицированные восточные повара иногда допускают его использование в небольших количествах, подобно соли или сахару.

### Как это влияет на вкус

Недавно выяснилось, что рецепторы языка воспринимают не только четыре известных вкуса (сладкий, кислый, соленый и горький). Оказывается, они восприимчивы еще к одному вкусу, который называется умами, что можно перевести как «пикантный» или «мясной». Термин «умами» (яп. – вкус, прелесть, привлекательность, тонкость) впервые использовал в 1908 году профессор Токийского университета Кикинаэ Икэда. Он обнаружил чистый глутамат в японском рыбном бульоне даси и выделил его из водоросли *Laminaria japonica*, известной также как комбу (она используется для приготовления даси).

Чтобы оказывать воздействие на вкус, глутамат должен быть «свободным», то есть не связанным с другими аминокислотами – как это часто происходит в природе. Количество же свободных аминокислот в продуктах увеличивается по мере того, как фрукты становятся более спелыми, животные – старше, а также в процессе ферментации. Особенно хорошо глутамат гармонирует вкус кислых и соленых компонентов пищи.

тыквой, укропом, мускатным орехом, шафраном, перцем. В мирное время, при династиях Мин и Цин, на кухню влияли многочисленные путешествия и активная внешняя торговля. Китайские посланцы уходили из страны главным образом по путям перемещения специй. Они исходили Персию, Турцию, большую часть Среднего Востока, Северную Африку, Балканы, добирались до Рима, Индии и Юго-Восточной Азии. Благодаря этому в Китай попали самые разные продукты – например, зеленый горошек из Голландии, водный кресс из Португалии, томаты, кукуруза, картофель и перец Чили из Нового Света.

В течение столетий на китайскую кухню влияли также религиозные течения: даосизм и конфуцианство, буддизм и ислам. Религии устанавливали цели и способы достижения душевного равновесия, внутреннего покоя и выражения уважения. Религиозные положения служили общей теме – сотворению гармонии.

Во многом благодаря религиозному влиянию в Китае были созданы продукты и разработаны рецепты, которые оказывали и оказывают влияние на вегетарианскую кухню. Хотя употребление белков в «альтернативных» формах, например в виде бобовых (особенно соевых бобов и фасоли мунг), практиковалось и до распространения буддизма, именно буддизм дал стимул к созданию блюд из бобовых и пшеничной клейковины как заменителей мяса. Буддийские повара научились придавать таким блюдам богатый вкус и имитировать вкус свинины, говядины, курицы, утки. Среди заменителей мяса, которые сильнее других повлияли на китайскую кухню, можно назвать творог из соевых бобов (тофу). Иными словами, соевые бобы издавна входили в меню китайцев, но буддизм стимулировал распространение их по всей стране.

## Индия

На протяжении всей истории Индии через границы этой страны проходило множество людей, занятых поиском исключительно ароматных индийских специй. Индийские специи, от кардамона до куркумы, обеспечили Индии славу одной из самых ароматных кухонь мира. Более того, в каждом из 28 штатов Индии, от «пшеничного» Севера до предпочитающего рис Юга, существуют и региональные кухни со своими приправами и методами приготовления пищи. В каждом регионе – свои кулинарные предпочтения, определяемые сельскохозяйственными, историческими и религиозными условиями.

Индия – вторая по населению страна мира – занимает территорию площадью 3,4 млн. км<sup>2</sup> и находится в Южной Азии, на полуострове Индостан, выступающем в Индийский океан. С запада территория страны омывается Аравийским морем, с востока – Бенгальским заливом. Индия граничит с Пакистаном, Китаем, Бангладеш, Непалом, Бутаном и Мьянмой (Бирмой). Если не считать расположенных на севере страны Гималайских гор, территория Индии представляет собой относительно плоскую равнину. В стране существуют три главных речных системы, включая бассейн священной реки Ганг. Климат Индии определяется периодическими дождями, которые приносят почти во все уголки страны три сезона: жаркий, влажный и прохладный.

Более половины земель в Индии используется для сельскохозяйственных целей. Тем не менее, для того чтобы накормить свое постоянно растущее население, страна вынуждена полагаться на импорт продовольствия. Правда, благодаря развитию сельскохозяйственных технологий, масштабным ирригационным мероприятиям, выращиванию высокоурожайных сортов растений в последнее время государство успешно восполняет дефицит продуктов. Главные сельскохозяйственные культуры страны – зерновые, бобовые, сахарный тростник, фрукты, овощи, чай, кофе, а также перец Чили, специи, орехи кешью и лист бетеля (паан).

В некоторых областях страны существуют строгие религиозные запреты на употребление в пищу мяса, поэтому поголовье скота в Индии ограничено. Вместе с тем животные играют значительную роль в качестве помощников в хозяйстве, средств транспорта, источника молока, кожи, шерсти, а также навоза, который идет на топливо и удобрения. Дополнительное разнообразие кухне придает рыба, вылавливаемая в реках Индии и окружающих ее морях.

## Региональные кухни

Многие кулинарные регионы Индии похожи друг на друга тем, как утонченно используются в их кухнях специи и приправы – от кардамона, тмина, гвоздики, семян фенхеля и чеснока до имбиря, Чили, пажитника, шафрана и куркумы. Необходимым элементом индийской кухни являются смеси специй, или *масала*. Сухая или свежая *масала* составляется обычно из местных ингредиентов; их готовят к столу каждый день наряду с зерном, бобами или овощами.

Блюда из мяса, рыбы, птицы, морепродуктов можно попробовать по всей Индии, тогда как вегетарианские изыски характерны для центральных и южных районов страны. Дополнительный нюанс палитре вкусов придают индийские фрукты, которые подаются к столу свежими и маринованными в виде *чатни* и других приправ. Молочные продукты, например очищенное топленое масло (*гхи*), сыр (*панир*), йогурт, молоко, пахта (*мору*), используются и как компоненты блюд, и как приправы. Популярной приправой является *райта* – перченый йогурт с кусочками фруктов и овощей, а также со специями.

Главную роль в индийской трапезе играют блюда, приготовленные из разваренных сухих бобов (*дал*). В комбинации с зерновыми бобы представляют собой недорогой источник важных белков. Дал готовят из целых бобов или бобового пюре и обычно подают с овощами или мясом (там, где оно разрешено). На севере Индии дал, похожий на густой и плотный бульон, едят с хлебом, тогда как южный, менее насыщенный дал лучше всего подходит к рису. Самым распространенным видом бобовых в Индии является *чанадал*, или чечевица. Богатые белком и крахмалом чечевица и нут составляют основу теста для хлебцев, лепешек, служат загустителями для *карри*. Распространены в Индии и такие бобовые, как фасоль, горох, бобы мунг, зеленый горошек и т.п.

Важнейшими компонентами блюд индийской кухни являются овощи – их подают практически при каждой трапезе. Великолепная индийская вегетарианская кухня предлагает гостям множество пышных и богатых на вкус овощных кушаний, начиная от закусок и вторых блюд и заканчивая главными блюдами и приправами. Овощи чаще всего запекают, обжаривают в масле, тушат, жарят, делают из них пюре или фаршируют. Молочные продукты, фрукты, орехи, специи и приправы используются также для украшения блюд из шпината (*палак*), баклажанов, тыквы-горлянки, корнеплодов, кабачков, а засахаренный лук и томаты составляют основу многих соусов и подлив. Популярны такие вегетарианские комбинации, как цветная капуста с картофелем (*алу гоби*), бобы с картофелем (*алу маттар*), бобы с сыром (*маттар панир*) и шпинат с сыром (*скраг панир*).

К обеду обязательно подают хлебные лепешки или блюда из риса, зерновых либо крахмала – обычно их едят с мясом, *карри*, морепродуктами, бобовыми, овощами, приправами. В Северной Индии хлеб делают главным образом из пшеничной муки, в Центральной и Южной Индии предпочитают выпекать лепешки из бобовых, кукурузы и риса (см. текст «Хлеб (*роти*)» на цветной плашке).

В Индии выращивают и едят несколько видов риса – от длиннозерного и среднезерного до клейкого и дикого. Для особых случаев обычно готовят рис *басмати*, в повседневных блюдах используют (в частности, на Юге) простой вареный рис. Для торжественных событий и религиозных празднеств готовят в общем котле такие блюда, как *бирьяни* (комбинацию из риса *басмати*, мяса или морепродуктов, овощей и ярких специй) или *пулао* (плов, который долго варится из риса с овощами, приправами, орехами, фруктами, мясом, морепродуктами и йогуртом).

### Северная Индия

Богатая и насыщенная кухня Северной Индии характерна для нескольких штатов, включая Кашмир, Пенджаб, Дели, Раджастан, Гуджарат и Западную Бенгалию. На севере фундамент большинства блюд составляет хлеб. Традиционные мусульманские мясные блюда делают из козлятины, ягнятины и баранины, причем в основном с сухим *карри*. При приготовлении *масалы* сухие специи обжаривают на сковороде, смешивают и только потом добавляют в пищу. В частности, для придания нужного вкуса в мясо, птицу, рис в малых количествах добавляют очень острую смесь специй *гарам масала*. Реже, но все же добавляют специи в рыбу и овощи – для этой цели можно использовать смесь из лаврового листа, черного кардамона, черного перца, черного тмина, корицы, гвоздики и мускатного ореха. В соусы здесь принято добавлять сливки и орехи. Для приготовления мяса часто используется топленое масло *ghi*, овощи иногда готовят на горчичном масле. Главные кулинарные традиции этого региона концентрируются в кухне *тандури* и кухне *моглаи*, восходящей ко двору Великих Моголов.

В этой части Индии, начиная с северного штата Кашмир, гористая местность и относительно прохладный климат создают идеальные условия для выращивания пшеницы, орехов (миндальных, грецких), фруктов и ягод (клубники, вишни, абрикосов, груш, гранатов), овощей (репы, помидоров, капусты), бобовых, фасоли, а также тмина. Шафран, одна из самых дорогих специй мира, выращивается здесь с III века до н.э. и служит отличительным знаком многих кашмирских блюд.

Долгими зимами, когда доступ к свежим фруктам ограничен, необходимые вкус, текстуру и питательность блюдам обеспечивают сухофрукты и орехи. Для

## Карри – не только индийское блюдо

Исследования ученых показывают, что *карри* использовалось в Индии задолго до Рождества Христова, но лишь много веков спустя этот продукт проник в другие кухни. Произошло это благодаря индийцам, которые начали выезжать за границу по торговым делам и на заработки. Там, где индийские технологии и рецепты сочетались с местными ингредиентами, местные жители легко приспособили индийские вкусы и методы готовки к своим нуждам. Так, *карри* сегодня готовят во всем мире – от Таиланда, Южной Африки и Англии до Индонезии, Тринидада, Японии и Соединенных Штатов.

Для многих слово «карри» представляется неправильно произнесенным словом «кари» (или «каари»), что значит «соус». Адепты этой теории считают, что именно это слово с приходом в Индию англичан трансформировалось в «карри». *Карри* часто считают чем-то вроде отдельного острого кушанья со специями, но на самом деле в Индии слово «карри» относится к любому блюду, подаваемому с соусом, призванным увлажнить зерна или придать дополнительный вкус лепешкам. Соусы *карри* имеют самые разные цвета, которые зависят от их основных ингредиентов (красный – от помидоров; желтый – от куркумы или тмина; зеленый – от шпината, мяты, кориандра или зеленого перца Чили; белый – от кокосового ореха), а также различные консистенции (сухой и влажный). Консистенция определяется порядком добавления ингредиентов и специй в ходе приготовления карри. При этом очень важно время приготовления, поскольку разные специи выявляют свои ароматы на разных стадиях готовки.

В случае влажных *карри* специи обычно добавляют в конце приготовления. В случае сухих *карри*, напротив, смесь приправ и специй готовится первой. На завершающей стадии приготовления сухого *карри* добавляют основные ингредиенты, а сам соус выпаривают. В результате получается ароматная масса, которая покрывает продукты. Примерами сухих карри являются *тандури* из маринованных продуктов и *тикка кебаб* (обжаренные кусочки предварительно замаринованного мяса).

## Хлеб (роти)

В Индии выпекают много различных видов хлеба. В северных штатах хлеб составляет существенную часть ежедневного рациона; здесь он представляет собой не только источник основных питательных веществ, но и столовый прибор, с помощью которого едят остальные блюда. Индийский хлеб может быть обжарен во фритюре или выпечен в печи тандури, он может быть мягким и теплым или сухим и хрустящим. Хлеб – идеальный аккомпанемент для вегетарианских соусов-*карри* и кусочков мясных блюд. Ниже приведены несколько видов индийского хлеба.

**Чапати** – тонкая пресная лепешка с легкой текстурой, изготавливается целиком из пшеничной муки. Распространенная в Центральной и Южной Индии *чапати* готовится на горячей решетке, которая называется *тава*. Из теста для *чапати* можно приготовить и другие виды *роти*, предназначенные для повседневных нужд. Так, лепешки типа *питы* лучше всего подходят к острым блюдам *карри*.

**Кульча** – хлеб из белой пшеничной муки на картофельной закваске, смазанный *гхи* и выпеченный в печи *тандури*.

**Наан** – мягкий, воздушный хлеб, который традиционно делают из пшеничной муки и йогуртовой закваски. В современных рецептах используются и другие закваски – дрожжи, питьевая сода, «самоподнимающаяся» мука. Разнообразие вкусов *наана* обеспечивается такими ингредиентами, как лук, чеснок и

т.п. Тонкая текстура *наана*, который выпекают на стенке печи *тандури*, прекрасно подходит к любому блюду.

**Паратха** – плоский хлебец из пресной муки, похожий на *чапати*, однако в отличие от *чапати паратха* обогащен *гхи*, что придает ему более богатый вкус. Для создания мягкого теста наподобие того, что используется в слоеных пирожных, тесто для *паратхи* несколько раз раскатывают и складывают перед тем, как поместить в печь. Плоские *паратхи* едят со многими блюдами, более пышные лепешки обычно подают в качестве закуски.

**Пури** – пышные хлебные изделия из крутого теста для *чапати*. Для приготовления *пури* тесто раскатывают в маленькие кружочки, которые затем все разом обжариваются в масле. В ходе обжарки каждый кусочек теста покрывается маслом, так что в результате получается что-то типа пышных хлебных мешочков, наполненных паром. Для разнообразия в тесто можно добавить специи. Пури можно есть в любое время, но традиционно их подают на завтрак.

Поппадам (паппадам) – тонкие хрустящие вафли из растертой фасоли или бобов, часто со специями. Лепешки очень тонко раскатывают, скручивают и сушат на солнце, после чего обжаривают в масле или на огне. Похожие на крекеры лепешки составляют прекрасный аккомпанемент вегетарианским блюдам и являются идеальной закуской.

приготовления многих сладких или кислых блюд используют рис, широко распространены также хлебные изделия, например *кульча* (дрожжевой хлеб из пшеничной муки). Для кашмирских блюд, созданных под влиянием кухни *моглаи*, характерно использование большого количества ягнатины и топленого масла *гхи*. Прекрасным примером такого блюда является *роган джаш* (ягнатины под соусом *карри*, потушенная с томатами и йогуртом).

Расположенный к югу от Кашмира штат Пенджаб – один из районов Индии, в которых собирают максимальные урожаи зерновых. Здесь обильно произрастают пшеница, ячмень, кукуруза, просо. Сельское хозяйство Пенджаба производит также значительно количество молока, йогурта и *гхи*. Пенджабская кухня сформировалась на базе вегетарианских (в основном) вкусов сикхов и знаменитого кулинарного метода *тандури*. Сердце кухни *тандури* – это открытая, похожая на бочонок печь, которая называется *тандур* (*тандыр*). В *тандуре* прежде всего пекут хлеб, хотя приготовление в этой печи мяса также стало обычным делом. Примером подобного блюда может служить *раан мус-*

*салан* – мягкая, зажаренная целиком ножка ягненка, предварительно замаринованная в йогурте с папайей. Пенджаб сегодня известен также разнообразными видами хлеба, которые выпекают в печи, – такими, как *наан* и *тандури роти*.

К югу от Пенджаба расположена национальная столичная территория Дели. Кухня Дели, некогда столицы могущественной династии Великих Моголов, представляет собой смесь традиционной кухни *моглаи* и пенджабских традиций. В блестящей кухне *моглаи* индустские и мусульманские кулинарные традиции смешались с персидскими ингредиентами (шафран, орехи, сливки) и другими продуктами и технологиями. Так, для приготовления соуса *карри* в духе Великих Моголов используются помидоры и золотистый лук. Фаворитами кухни Моголов считаются *паалаг гошт* (ягненок со шпинатом) и *кебабы а ля моглаи* (тоже преимущественно из мяса ягненка). Свою лепту во вкус и текстуру местных блюд вносят чеснок, имбирь, миндаль, фисташки...

Изысканные методы кухни *моглаи* заметно повлияли на искусство приготовления пищи во всей

Северной Индии, что можно заметить по таким местным блюдам, как *бирьяни*, *пулао* и *корма*. Подобно *бирьяни*, *корму* обычно подают на индийских банкетках и вечеринках. Блюдо, выполненное в стиле *корма*, представляет собой мясо или морепродукты в смеси с экзотическими специями и орехами, под густым соусом на основе йогурта. Следует заметить, что нынешние всемирно известные изыски кухни *моглаи* представляют собой облегченные версии традиционных шедевров, в которых используется меньше *гхи*, сливок и орехов.

Сухой, пустынный штат Раджастан расположен к юго-западу от Дели у границы с Пакистаном. Раджастанская кухня, подобно кухне *моглаи*, гордится замечательными блюдами из риса, куриного мяса, ягнятины и свинины. Традиционное раджастанское блюдо – это мясо, замаринованное в йогурте со специями и затем поджаренное на шампурах или на решетке. Дополнением к раджастанскому меню служит *дал*, приготовленный из сухих ингредиентов (овощей, бобов). Мука из размельченного нута и бобов мунг используется для приготовления клецек, которые варят на пару или просто сушат на солнце. Готовые клецки затем тушат и подаются под острым соусом на основе йогурта.

Штат Гуджарат, расположенный в центральной Индии, на северо-западном побережье страны, находится между Мумбаем (бывшим Бомбеем) и границей с Пакистаном. В этой полузасушливой зоне выращивают просо, пшеницу, в умеренных количествах – рис. В блюдах Гуджарата сочетаются кардамон, шафран, джаггери (пальмовый сахар), миндаль, фисташки, йогурт, пахта. Вегетарианцы – приверженцы джайнизма – готовят обжаренные овощи с семенами горчицы, перцем Чили, *карри* и подают с острыми зелеными чатни. Мусульманам и христианам более привычны мясные блюда. В бобовом супе из Гуджарата *дал дхокли* (пшеничная лапша) сочетается с томатами и местным горохом *тувар дал*. Мука из нута используется для приготовления хрустящей лапши – популярного закусочного блюда.

Северо-восточный штат Западная Бенгалия лежит в центральной Индии и на востоке граничит с Бангладеш. Здесь влияние династии Великих Моголов было минимальным, поэтому местная кухня отличается своеобразием. Для нее характерны творческое применение специй, уникальные методы приготовления морепродуктов, использование местных продуктов (риса, горчицы, кокосовых орехов, бананов) и наличие линейки сладостей на основе молока. Многие бенгальские блюда приправляются смесью «Панч форан» («Пять специй»), состоящей из тмина, семян фенхеля, пажитника, горчицы и лука.

Горчицу и семена этого растения добавляют в вегетарианские блюда, кушанья из мяса и птицы; масло из семян горчицы используют для жаренья. Из кокосовых орехов готовят как сладкие, так и кислые блюда. На всех стадиях зрелости идут в пищу бананы: их не только едят сырыми, но и готовят из них разные блюда. Однако самый важный вклад в кулинарное искусство Западная Бенгалия внесла молочными сладостями, которые делают из *ченна* – творожной массы, напоминающей деревенский сыр. Среди широкого спектра сладостей заметны *расмалаи* (маленькие сплюснутые кусочки сыра, отваренные в сахарном сиропе), *росоголла* (шарики из сыра, приготовленные в сиропе с приправами) и *сандеш* (сладости из сливок, сыра и сахара с пряностями).

Калькутта, столица Западной Бенгалии, известна англо-индийской кухней, возникшей в XIX веке, во времена Британской Индии. В этот период появились тонкие блюда с использованием *карри*, например *мангшо джол* (ягненок, приготовленный с томатами, йогуртом, семенами горчицы, картофелем и луком-шалотом). Тогда же появились блюда из яиц и консервированные чатни.

## Южная Индия

Плодородные земли плантаций, на которых выращиваются специи, тропическая растительность, главенство индуизма – все это сделало из Южной Индии край острой вегетарианской кухни. На побережье в изобилии произрастают всевозможные дары тропиков – кокосовые орехи, бананы, манго, лаймы, плоды индийского хлебного дерева, «барабанные палочки» – разновидности длинных бобов. Однако главным продуктом региона является рис, который подают почти ко всем блюдам и используют для приготовления *доса* (тончайших блинчиков из рисовой и чечевичной муки), *идли* (вареных на пару рисовых пирожков), а также рисовой лапши. Аравийское море и Бенгальский залив обеспечивают регион достаточным количеством морепродуктов.

В отличие от северных штатов на юге Индии *масалу* делают из свежих специй – их перемешивают с жидкостью, а затем растирают в ступке до образования пасты. Сухие специи, так же, как и высушенные овощи, здесь используют гораздо реже. Южане часто обогащают *карри* кокосовым молоком, используют индийский финик тамаринд для придания блюдам кислинки, а *гхи* заменяют кокосовым молоком и кунжутным маслом. Из фруктов, овощей и перца Чили, сохраненных в масле, делают маринад *ачар*. Большинство блюд сопровождают *самбар* (жидкая смесь наподобие *дала*, в которую входят овощи и чечевица), *расам* (легкий острый суп) и *пачади* (южный вариант *райта*, изготовленный на основе йогурта).

Технологии приготовления пищи, распространенные в Северной Индии (использование сливок или йогурта, применение в качестве приправы шафрана, обжарка на гриле маринованного мяса) на Юге встречаются нечасто. Кухня Юга – легкая, с большим количеством специй. Здесь *карри* делают гуще с помощью кокосового молока, здесь оживляют блюда большим количеством перца Чили. Густые ароматы Южной Индии лучше всего представлены в кулинарных традициях штатов Гоа, Керала, Тамилнаду и Андхра-Прадеш.

Гоа, самый маленький штат страны, расположен у Аравийского моря, на западном побережье Индии. Тропический климат, длинные пляжи и португальское влияние создали здесь яркую и уникальную кухню. Здесь произрастают лавровый лист, перец Чили, корица, гвоздика, кокосы – и эти компоненты можно найти во многих местных блюдах.

К известным индийским рыбным блюдам на основе *карри* здесь добавили кушанья из макрели и морского окуня, приправленные пастой из порошка чили, куркумы и уксуса. Португальцы, которые когда-то владели этой территорией, привнесли в местную кухню орехи кешью, лук, томаты, свинину. Главный же вклад в кулинарную палитру Гоа вносят такие компоненты, как *виндалу* (острый пряный бульон с *карри* из свинины, утки или ягнятины), перец Чили, чеснок и уксус.

Узкая территория штата Керала тянется от Гоа вдоль юго-западного побережья Индии. В тропических ландшафтах штата озера, реки и лагуны с обильной окружающей растительностью смешиваются с плантациями всемирно известных индийских специй. Главными сельскохозяйственными культурами этой территории являются орехи кешью, кокосовые орехи, кофе, чай и, конечно, специи (черный перец, кардамон, корица, гвоздика, листья *карри*, имбирь, тамаринд, куркума). Для того чтобы приправить *карри* и *доса*, изготавливаются смеси этих специй. Кухня этого штата предлагает ценителям обильные рыбные блюда и густые супы. Жители штата потребляют разные виды мяса в зависимости от религиозных предписаний: говядину, ягнятину, свинину, телятину. Керала – единственный штат в Индии, в котором легально продается говядина.

В южной оконечности Индии, на побережье Бенгальского залива, находится промышленно развитый штат Тамилнаду. Как и в большинстве южных штатов, тучные земли, теплый климат и достаточное количество осадков создают идеальные условия для выращивания риса, кокосовых орехов, специй, кофе, чая, тамаринда, горчицы, арахиса и кунжута. Тамильское меню, базирующееся в основном на предписаниях индуизма, состоит в основном из овощей и бобовых.

Овощи варят, тушат на пару, обжаривают в масле (*пориял*), а местный *дал* чаще всего готовят с красными бобами (*масур дал*). Местная вегетарианская трапеза обычно включает в себя рис, несколько видов овощей, *дал*, *чатни* или соленья, а также йогурт (*пачади*). Как вегетарианские, так и мясные блюда обильно приправляются перцем Чили, кориандром, тмином, чесноком, имбирем, мятой, луком и куркумой. Сладкие ноты в меню вносят мед, сахар, изюм. Характерно, что местная *корма* готовится не на йогурте, а на кокосовом молоке. Для приготовления кушаний из жареных, тушеных или вареных на пару даров моря, приправленных кокосами и тамариндом, используют как различные сорта рыб (группера, макрель, морского леща, местную камбалу), так и другие морепродукты (крабов, лобстеров, креветок, мидий).

Штат Андхра-Прадеш тянется дугой вдоль восточного побережья севернее Тамилнаду. Кухня этого штата в Индии считается самой острой и наиболее насыщенной специями; особую остроту блюдам придают перец Чили и плоды дерева шинус («пепперкорн»). В столице штата, Хайдарабаде, можно обнаружить блюда из кухни Великих Моголов (*пулао*, *бирьяни*, *корма*, *кебабы*), сдобренные южными специями и другими ингредиентами. Традиционные блюда в Хайдарабаде приправляют корицей, тмином, листьями *карри*, *джаггери* (пальмовым или тростниковым сахаром), семенами горчицы, арахисом, семенами кунжута, тамариндом. Распространены такие блюда, как супы *шорва* (мясо ягненка или птицы, отваренное с овощами, кориандром, мятой и другими специями), *нихари* (бульон из ягнятины с бобами), *самса*, соленья, *чатни*, различные виды хлеба.

## Влияние культуры на индийскую кухню

Индийская кулинария имеет богатую историю и традиции. Она проделала большой и трудный путь, пройдя через периоды религиозных кампаний, правления могущественных империй и засилья европейских торговцев специями. Истоки индийской кулинарной традиции можно искать у арий – кочевых племен, которые пришли в Северную Индию из Центральной Азии во втором тысячелетии до н.э. Будучи древними предшественниками сегодняшних индуистов, арии подверглись воздействию идей вегетарианства, которые были распространены в Южной Индии. Но полностью арии отказались от мясоедения только в ведическую эпоху (1500–800 годы до н.э.), когда индуизм принял свою классическую форму и в Индии сформировалось общее отвращение к потреблению мяса. Продвигаясь все дальше к югу, арии теперь несли с собой инду-

истские верования и религиозные практики, и это движение навсегда изменило Индию; сегодня максимальная концентрация вегетарианцев наблюдается именно в южных штатах страны.

В настоящее время 80% индийцев являются последователями индуизма, поэтому нет ничего удивительного в том, что именно это вероучение оказало главное воздействие на кулинарную практику страны. Подчеркивая важное духовное значение еды, индуизм утверждает, что только «чистая» (вегетарианская) пища позволяет поддерживать в чистоте душу и тело. Индуисты воспитываются в почитании коровы, на которую они смотрят как на священный дар. Для индуиста морально неприемлемо поедание мяса этого животного, хотя продукты, которые дает корова (молоко, *gхи* и т.п.) высоко ценятся за их лечебные и сакральные качества.

## Религия

Индуизм сам по себе не касается кулинарного искусства; скорее, он подчеркивает духовный характер приема пищи и определяет ритуальные практики, сопровождающие ее поглощение. Связанные с этим обычаи пронизывают все стадии жизни и все ступени кастовой системы, определяющей жизнь индийского общества. На каждой стадии жизни, начиная с рождения и заканчивая смертью, человеку предписывается есть определенную пищу. Эти обычаи «встроены» в касту, общину и течение индуизма, в которые его последователи попадают с самого рождения. И в каждом из этих компонентов существует собственный этикет и свои табу, связанные с приемом пищи. Суть этих ограничений состоит в том, чтобы поддерживать чистоту касты. Сегодня кастовая система начинает размываться, тем не менее огромное число индуистов продолжает следовать древним обычаям.

В IV веке до н.э., с окончательным оформлением доктрины индуизма, в Индии установился в основном вегетарианский образ жизни. Однако начало распространению вегетарианских идей было положено еще в VI веке до н.э., когда в Индию пришли буддизм и джайнизм. Эти религиозные учения декларировали отказ от применения насилия и потребления мяса, что хорошо согласовывалось с индуистскими установками. В результате их мощного совместного воздействия в индийской кухне на тысячелетия закрепились идеи вегетарианства.

Поворотная точка развития индийской кухни была пройдена в VIII веке н.э., с появлением в стране последователей ислама. С приходом в северные районы страны завоевателей-мусульман идеи мясоедения обрели в Индии вторую жизнь. Как известно, последователи ислама избегают употреблять в пищу свинину. Они предпочитают другие виды мяса, особенно те, которые наделены свойством *jhatka*

(*халяль* – аналог кошерности). В отличие от индуизма, ислам подчеркивает важность наслаждения пищей. Неудивительно, что благодаря влиянию ислама в Индию проникли многие утонченные ближневосточные блюда, а период расцвета кухни пришелся на эпоху правления Великих Моголов.

## Завоеватели, колонизаторы и торговцы

Мусульманское владычество Индии началось еще до эпохи Великих Моголов, в XI веке н.э., когда афганские правители получили контроль над северными районами Индии и сделали Дели своей столицей. Эти завоевания привели в XII веке к росту исламского влияния. К XVI веку мусульмане основали в Северной Индии несколько княжеств. В 1562 году завоеватель по имени Бабур объединил эти княжества воедино и стал первым правителем Северной Индии из династии Моголов. В течение следующих 300 лет Бабур и его последователи, которые демонстрировали заметную неприязнь к традиционным индуистским установлениям, внесли заметные изменения в индийскую цивилизацию.

Стремясь изменить индийскую кухню, индийскую культуру и индийское общество в целом, Моголы обратились за стандартами образа жизни к Персии. Там, где усилиями Моголов персидское влияние удавалось внедрить в индийское общество, оно накладывалось на индуистские традиции, создавая уникальную культуру. Таким же образом было положено начало *моглаи* – знаменитой кухне Моголов. С этого времени индийская кухня стала радикальным образом меняться. Продолжая использовать традиционные индийские специи и ингредиенты, она заимствовала персидские кушанья, в том числе мясные блюда, приготовленные со сливками, сухими фруктами и орехами (*кебабы*, *пулао*, *бирьяни*), а также сладости и изысканные гарниры, например листочки золота и серебра, выложенные на банкетные тарелки. Одним из наиболее заметных вкладов мусульман в индийскую кухню можно считать широкое использование ягнятины. Влияние мусульманских кулинарных традиций оказалось столь велико, что даже после падения владычества Моголов в XVIII веке распространившиеся при их правлении блюда остались главной и неотъемлемой частью индийской кухни.

Мусульманские завоеватели не были первыми иностранцами, рискнувшими появиться в Индии. Начиная с римлян и греков в I веке н.э. в течение многих веков множество людей, привлеченных обилием дорогостоящих на их родине специй, предпринимали попытки добраться до этой страны. Но до открытия Суэцкого канала в 1869 году торговцам было крайне трудно добраться до Индии, ибо еще в VII столетии арабские купцы, оценившие преимущества торгового пути в эту страну, монополизировали торговлю специями.



Крайнее недовольство европейцев этим обстоятельством заставляло их искать прямой путь в Индию. В 1498 году португальский исследователь Васко да Гама нашел такой маршрут и открыл первый морской путь в Индию. В XVI веке монополия арабов на торговлю с Индией окончательно подошла к концу; по всей стране стали возникать иностранные фактории – в частности, португальцы захватили Гоа, расположенное на юго-западном побережье полуострова Индостан.

Вскоре в кулинарных стилях западных и южных индийских земель произошла подлинная революция – в местных кушаньях появились приправы из перца Чили, уксус, орехи кешью, папайя, ананасы, томаты, картофель. Англичане, французы, голландцы, датчане, испанцы также внесли свой вклад в кулинарную эволюцию Индии в виде новых продуктов, новых методов приготовления пищи, а также в виде новых методов выращивания риса и чая. С развитием торговых контактов Индии в Азии – с Китаем, Индонезией, Камбоджей, Бирмой, Малайзией – на страну накатился новый вал иностранных завоевателей.

Из всех европейских торговцев специями наиболее сильное влияние на индийскую кухню оказали англичане. С открытием Суэцкого канала число сухопутных походов в Индию значительно сократилось. В начале процесса колонизации англичане имели в Индии примерно такое же влияние, как и представители других стран. Однако в начале XVIII столетия, с основанием в Калькутте британской Ост-Индской торговой компании, англичане заняли лидирующее положение в торговле специями. И чем сильнее пред-

ставители Британии контролировали положение в Индии, тем больше они были озабочены проблемами кулинарии. Особый интерес еда стала представлять для них еще и потому, что в то время в стране было мало развлечений. В силу этого не кажется удивительным то обстоятельство, что типичный обед представителя британской элиты в Индии в те годы состоял из 15-16 блюд, за которыми еще следовали десерты; иными словами, англичан охватил кулинарный декаданс.

К середине XIX века англичане одержали окончательную победу в борьбе за Индию со своими европейскими соперниками и основали здесь империю, которая называлась Британская Индия (1858–1947). Этот период стал эпохой развития кулинарных традиций индийского среднего класса: в стране появились обеденные столы и столовые приборы. Основываясь на развитых региональных кухнях, англичане создали собственный кулинарный стиль, в котором индийские ингредиенты сочетались с европейскими методами приготовления пищи, в том числе с модным в викторианской Англии увлечением французской кухней. В ходе экспериментов с неизвестными кулинарными традициями англичане полюбили карри и по существу стали популяризаторами этого продукта за пределами Индии. При этом даже после окончания британского правления в 1947 году любовь англичан к индийской кухне никогда не угасала – об этом можно судить по бесчисленным индийским ресторанам, которые существуют по всей Великобритании и сегодня.

С окончанием периода британского владычества в Индии многие индийцы начали более свободно

## Гарам масала

**Гарам масала** – это только одна из большого семейства смесей специй (*масала*), которые широко используются в индийской кухне.

Число вариантов этой смеси неисчислимо, а точные пропорции специй, входящих в нее, определяются вкусами конкретной семьи или данного повара. Обжаренные специи быстро теряют свою индивидуальность, поэтому *масалу* делают часто и только на непродолжительный период времени.

Чтобы целиком использовать преимущества полного и насыщенного вкуса специй, их смесь добавляют в блюдо в конце процесса приготовления или даже посыпают блюдо специями непосредственно перед подачей к столу. Менее распространено добавление специй в блюдо в начале готовки для того, чтобы аромат получился более мягким. Как бы то ни было, специи надо класть в блюдо с умом, потому что их запахи могут легко перебить любые другие ароматы блюда.

*Гарам масала* в основном используется в северных, более холодных регионах Индии. В дословном переводе с хинди «гарам масала» означает «острая, горячая специя», что при переводе на западные языки нередко вызывает путаницу. На самом деле смесь *гарам масала* содержит не так много «острых» компонентов – скорее, в нее входят согревающие специи.

Некоторые специи, из которых обычно состоит *гарам масала*:

черные стручки кардамона  
черный перец  
корица  
гвоздика  
зеленые стручки кардамона  
мускатный орех



Слева направо сверху вниз по ходу часовой стрелки: тертый кардамон, гарам масала, тмин, черный кэком (какот), кардамон, молотый тмин, молотая корица, корень имбиря, молотый имбирь, молотая гвоздика, гвоздика, мята, чеснок, индийский красный перец Чили, тамаринд, молотые семена граната, палочки корицы, кориандр, паста из тамаринда, мякоть тамаринда, куркума, затар, кайенский перец, шафран, семена мака, порошок карри, асафетида

путешествовать по своей стране и за ее пределами, а средний индиец получил возможность попробовать такие блюда, которые раньше были доступны только представителям высшего класса, в том числе множество кушаний, приготовленных в зарубежных кулинарных традициях. Получив возможность познакомиться с новыми вкусами блюд и новыми кулинарными стилями, индийцы стали испытывать желание чаще есть вне дома. Именно этим объясняется случившийся в XX веке бум ресторанной индустрии, прежде в стране почти отсутствовавшей: до этого времени ресторанов в Индии было мало, и обслуживали они почти исклю-

чительно англичан. Теперь же, когда в стране открывается все больше ресторанов, а заведения, специализирующиеся на той или иной кухне, стали обычным явлением, число индийцев, обедающих вне дома, значительно увеличилось. Сегодня индийские рестораны предлагают блюда в самых разных традициях – от региональных индийских до китайских, мексиканских и тайских. Следует отметить, что, несмотря на определенную эволюцию индийской кухни, основные вкусы, характерные для ее блюд, в целом сохраняются, и даже после столетий кулинарных слияний и заимствований еда в Индии остается отчетливо индийской.



Слева направо сверху вниз по ходу часовой стрелки: цветная капуста, бобы, манго, кокосовый орех, лук, картофель, лаймы, кокосовая стружка, панир (свежий сыр), черная чечевица, коричневая чечевица, мед, джаггери (пальмовый или тростниковый сахар), йогурт, зеленая чечевица, бутанский красный рис, орехи кешью, гхи, рис басмати, чатни из манго, чатни из кориандра.

## Кулинарные методы

**Багхар (тадка, тарка)** – метод использования приправ, применяемый к *далу*, блюдам из мяса, овощей и рыбы. Состоит в том, что приправы и/или специи нагревают в растительном масле или в *гхи* для усиления их аромата. Обычно в этом методе используется четыре-пять специй, цельных или молотых. Метод можно применять как в начале, так и в конце процесса приготовления блюда.

**Бхуна** – разновидность обжарки, при которой ингредиенты помещаются на сильный огонь вместе с небольшим количеством воды. В результате получаются зажаренные блюда с небольшим количеством соуса, приставшим к продуктам.

**Дам** – разновидность варки на пару, разработанная при династии Великих Моголов (XVI–XIX века). Блюда готовят в тяжелой кастрюле с плотно прилегающей крышкой. Традиционно крышке дополнительно запечатывают клейким тестом, сделанным из муки и воды, а сама кастрюля ставится на горячие угли.

**Корма** – техника тушения, традиционно используемая для приготовления блюд, главным ингредиентом которых является мясо. В технике *корма* часто готовят дорогие продукты, предназначенные для банкетов и праздников.

**Талана** – техника обжаривания во фритюре с использованием *кархаи* (тяжелой чугунной сковороды, имеющей форму вока). При этом продукты – мясо, рыбу, овощи – покрывают кляром, состоящим из *бесана* (муки из нута).

## Типичные индийские продукты

### Зерновые

Кукуруза  
Просо  
Пшеница  
Рис  
Сорго  
Ячмень

### Основные продукты

Бобовые растения  
Молочные продукты  
Овощи  
Пшеница  
Рис  
Специи и приправы  
Фрукты

### Общий вкусовой профиль

*Гхи*  
Имбирь  
Йогурт  
Кокосовые орехи  
Куркума  
Лук  
*Масала* (сухие смеси специй и пасты из них)  
Тамарин  
Чеснок  
Чили  
Шафран

### Приправы и бульоны для варки

*Ачар* (приправа и маринад)

Горчичное масло  
Кунжутное масло  
Масло кокосовых орехов  
*Райта* или *пачади* (приправа на основе йогурта)  
Уксус  
*Чатни*

### Приправы

Анис  
Асафетида  
Гвоздика  
Горчица (молотая, семена)  
Зерна мака  
Имбирь  
Кардамон  
Кориандр  
Корица  
Куркума  
Лавровый лист  
Листья карри  
Лук-шалот  
Мускат  
Мускатный орех  
Мята  
Пажитник  
Семена аниса  
Семена лука (нигелла)  
Семена фенхеля  
Сухие семена гранатов  
Тамаринд  
Тмин  
Черный перец  
Чеснок  
Чили  
Шафран

### Свежие, сушеные и маринованные фрукты и овощи

Абрикосы  
Ананасы  
Баклажаны  
Бананы  
Бобы (желтые, красные, зеленые, черные, коричневые)  
Вишни  
Гранаты  
Груши  
Дыни  
Зелень (горчица, кале, шпинат)  
Кабачки  
Капуста  
Картофель  
Клубника  
Кокосовые орехи  
Лаймы  
Листья бетеля  
Лук  
Манго  
Мандарины  
Окра  
Папайя  
Персики  
Джекфрут  
Помидоры  
Репа  
Тамаринд  
Тыквы-горлянки (горькая, бутылочная, змеевидная, восковая)  
Цветная капуста

### Источники белка

Бобовые (нут, фасоль, мунг)  
Бобовые и зерновые  
Мясо (говядина, буйволятина, курица, козлятина, ягнятина, свинина)  
Орехи (миндаль, кешью, фисташки, грецкие орехи)  
Рыба и морепродукты (макрель, окуневые, групер, солея, крабы, лобстеры, мидии, креветки)  
Яйца

### Молочные продукты

*Гхи*  
Йогурт  
Молоко  
Пахта  
Сливки  
Сыр (*ченна*, *панир*)

### Подсластители

*Джаггери* (пальмовый или тростниковый сахар)  
Мед  
Фрукты (сушеные и свежие)

**Тандури** – метод приготовления пищи путем выпекания, обжарки и жаренья на открытом огне. Продукты готовятся в печи, которая называется *тандур* (*тандыр*). Благодаря высокой температуре, создаваемой в замкнутой печи тлеющими древесными углями, получаются сочные блюда с отчетливым «земляным» ароматом.

## Кухонная утварь

**Дегчи** – посеребренный латунный соусник без ручек. Такие соусники могут быть разной глубины и различных размеров.

**Кархай** (или **кадхай**) – кастрюля для обжарки во фритюре. Обычно изготавливается из чугуна, по форме напоминает глубокий и узкий вок. Приготовление в *кархай* придает блюдам аромат «дымка».

**Карчи** – половник с длинной ручкой.

**Керамические горшки** для кулинарной обработки блюд, для приготовления которых требуется ровное несильное тепло.

**Кодай** – сковорода для жаренья (без ручек).

**Ступка и пестик** – используются для измельчения специй.

**Тава** – тяжелая железная сковорода, предназначенная для выпечки плоских лепешек.

**Тамбакхаш** – плоский диск с ручками, часто перфорированный. Используется для обжарки, а также для того, чтобы вынимать ингредиенты из горячего масла.

**Тандур** – открытая печь в форме бочонка, топится древесным углем. Тандуры предназначены для нагрева до температуры 370–427°C. Они могут быть разных размеров – от небольших глиняных и металлических печей, используемых в домашнем хозяйстве, до больших промышленных образцов, изготавливаемых из кирпичей или стали.

**Тхали** – круглые мелкие тарелки, изготавливаемые из стали (для повседневного использования) или серебра (для торжественных случаев).

**Чакки** – разновидность мельницы для перемалывания зерна и специй. Состоит из двух каменных дисков, лежащих друг на друге. Зерно или специи засыпают через отверстия в верхнем жернове, после чего путем вращения деревянной ручки верхний жернов приводят в движение, благодаря чему зерно или специи перемалываются в муку либо пудру.

**Чула** – квадратный очаг или печь, которая топится древесным углем, высушенными лепешками коровьего навоза либо дровами.

## Индийский обед

Процедура употребления пищи в Индии зависит от того, где, по какому случаю и в каком религиозном контексте происходит трапеза. В частности, тип обеда – повседневный или праздничный в присутствии большого количества людей – сильно влияет на стиль подачи и число подаваемых блюд.

Традиционно за приготовление и подачу блюд отвечают индийские женщины. Обычно первыми обслуживают мужчин и гостей, и только затем детей и женщин. В Индии возможность преподнести угощение членам своей семьи и почетным гостям рассматривается как удовольствие и большая честь.

Типичная индийская трапеза предполагает подачу основного блюда (рис, хлеб или то и другое), *дала*, овощей, *карри*, а также дополнительных блюд и специй – таких, как *полпадам*, *райта* и приправы. Все кушанья подают одновременно на блюдах, кото-

рые называются *тхали*. *Тхали* идеально подходят для повседневных обедов и небольших встреч, однако на больших праздничных мероприятиях для этих целей используют банановые листья и керамические миски, которые потом выбрасывают. Каждая тарелка (или банановый лист) содержит порцию риса или хлеба и несколько мисочек, по которым разложены остальные блюда. Большинство индийцев едят из своей тарелки пальцами правой руки, и потому перекладывание кушаний между отдельными *тхали* считается грязным (по крайней мере, нечистым).

В конце трапезы гостям предлагают чашу с водой, чтобы ополоснуть руки, и набор ингредиентов, из которых можно составить *паан*, – обычно это листья бетеля, орехи бетеля и протертая мякоть лайма. *Паан* принято жевать после еды – он освежает рот и играет роль дижестива.

## Япония

Япония, страна с населением почти 127 млн. человек, располагается на 3000 островах, лежащих к востоку от континентальной Азии, в 805 км от Китая и в 161 км от Кореи. Япония омывается Восточно-Китайским морем, Японским морем и Тихим океаном. Разнообразные японские ландшафты складываются из активных вулканов, высоких гор, холмов, лесов, коротких речных долин и небольших равнинных участков.

Четыре главных острова Японии растянулись на 1931 км. С севера на юг они расположены в таком порядке: Хоккайдо, Хонсю, Сикоку и Кюсю. Крупнейший из островов, Хонсю, в то же время является и самым населенным, здесь находятся такие крупные города, как Токио, Киото, Осака, Кобэ. Главные острова делятся на семь регионов. За исключением северного Хоккайдо и южных и восточных участков Хонсю, на всех японских островах наблюдается четыре отчетливо выраженных времени года, причем достаточно мягких. Зима достаточно холодная, лето – жаркое и влажное, с большим количеством осадков. Летние муссонные дожди очень важны для выращивания риса, основной сельскохозяйственной культуры Японии.

### Региональные кухни

На северном острове Хоккайдо – долгие холодные зимы со снегопадами, продолжающимися едва ли не половину года. Горы, высшая часть в центральной части острова, ограничивают возможности возделывания пахотных земель, хотя рис, картофель, лук, тыквы, спаржа и дыни на острове выращивают. Рис с Хоккайдо идет главным образом на производство *сакэ* (рисового вина). Вдоль океанического побережья острова в большом количестве встречаются лососевые, крабы, двусторчатые моллюски, кальмары, морские гребешки, креветки, а также морская капуста *комбу*.

На территории Хоккайдо реализуются различные климатические и ландшафтные условия. В северной части острова, где расположены горные массивы, наблюдаются суровые, морозные зимы, однако, несмотря на холодный климат, здесь нет недостатка во фруктах и овощах. Эти места знамениты своими яблоками сорта Фудзи и лучшим рисом в стране, который называется Сасанисики. Горы также дают сансай («горные» овощи и травы) и грибы. В большом количестве имеются говядина, свинина, разнообразные «дары моря».

Токио, столица страны, окружен землями, которые обладают уникальными климатическими усло-

виями: расположенные с севера горы прикрывают обширную прилегающую равнину от холода, а теплое течение создает здесь весьма мягкое и комфортное окружение. Юго-восточная оконечность Хонсю имеет выход к неисчерпаемым источникам морских ресурсов: *кацуо* (малого тунца, его еще называют бонито и скипджек), водорослей *нори*, других видов рыбы и морепродуктов. На западе выращивают большое число местных овощей и фруктов, включая *дайкон*, таро, лопушник, груши *наси*. Эти районы известны многочисленными соевыми продуктами, в том числе *натто* (ферментированными бобами), *сёю* (соевым соусом), *мисо* (пастой из ферментированных соевых бобов).

В центре Хонсю сосредоточены самые высокие в Японии горы. В этом районе наблюдаются большие флуктуации географических и климатических условий и как следствие урожаев. На севере выращивают много риса, таро, кабачков, на юге – клубники и чая; здесь также разводят скот. Побережье – источник различных уникальных морепродуктов, в том числе пользующейся дурной славой рыбы *фузу* (рыба-шар). Другими примерами изобилия морепродуктов, характерного для этого региона, могут служить краб, *кацуо*, морской гребешок, форель, лобстеры, макрель, морской угорь.

Равнинные ландшафты и теплый климат обеспечивают изобилие продуктов в городах Осака и Киото. Эта часть Хонсю во многом аналогична крайней западной части острова Сикоку. Обширный ассортимент продуктов, типичных для этой зоны, включает говядину, «дары моря», рис, овощи (крупную репу *кабура*), грибы *мацутаке* и *сиитаке*.

Субтропический остров Кюсю, который находится в южной части Японии, предлагает потребителям цитрусовые, клубнику, виноград, ананасы, папайю, пассифлору (маракуйю) и манго. Среди местных «даров земли» также лук, грибы *сиитаке*, корни лотоса. Регион имеет свободный доступ к морским ресурсам; здесь вылавливают макрель, кальмаров, фуку. Мясные продукты представлены говядиной, свиной, мясом диких кабанов.

### Влияние культуры на японскую кухню

Испытавшая в исторической перспективе влияние Китая и Кореи японская кухня впервые расцвела в период владычества аристократии. В частности, особенно пышная придворная жизнь с демонстрацией богатства и склонности к изысканным блюдам были характерны для эпохи Хэйан (794–1185). Японцы заимствовали из Китая новые продукты (чай, соевые бобы,

лапшу, фрукты), а также приспособили к своим нуждам выдающиеся китайские технологии приготовления пищи и соответствующее оборудование. Последние включали в себя методы приготовления сладостей и способы сохранения продуктов (в частности, приготовление *мисо* – пасты из ферментированных бобов), а также керамическую кухонную посуду, палочки (*хаси*) и чашки для риса.

Религиозные заимствования, осуществлявшиеся через Корею, принесли в страну буддизм, который дополнил существовавшую в Японии систему верований синто. Буддизм не только стал официальной религией императорского двора: буддийские воззрения выразились в распространении чая и в общей предрасположенности японцев к овощам за счет неприятия мяса.

Система правления аристократов рухнула в XII веке, когда контроль над страной перешел к воинскому сословию. Эта эпоха, известная как японское Средневековье, или период владычества самураев, продолжалась до 1868 года. Находясь у власти, бережливые самураи отдавали предпочтение простой кухне, известной как *сёдзин рёри* (растительная, вегетарианская, постная пища. – *Пер.*). На эту вегетарианскую кухню с маленькими порциями оказала сильное влияние китайская буддийская трапеза с ее цветовой символикой и упором на «пять вкусов».

XVI век был отмечен в истории Японии двумя важными событиями: эволюцией чайной церемонии и первым появлением в стране европейцев. Выросшая из философии дзэн-буддизма, исповедующего покой и простоту, чайная церемония быстро превратилась в изысканное действо. Сильное китайское влияние в чайной церемонии представлено цивилизационной идеей о том, что человек должен искать гармонию в природе и в себе самом. На основе вегетарианской кухни *сёдзин рёри* в результате развития чайной церемонии сформировалась великая японская кухня *тя кайсэки* (см. текст на плашке).

Когда в XVI веке в Японии появилось значительное число португальцев, западному миру было чем произвести впечатление на японцев – прежде всего идеями христианства и огнестрельным оружием. Европейцы также привезли с собой новые продукты (сладкий картофель, перец, сахар, кукурузу, куриное мясо, обычный картофель) и методы их приготовления (выпечку, обжарку во фритюре по типу *тэмпуры*). Японская культура быстро впитала иноземные новшества. Однако вскоре после своего прибытия европейцы начали вмешиваться в японские политические и религиозные дела. В результате, почувствовав угрозу от присутствия иностранцев, власти Японии выслали всех европейцев из страны – как оказалось, на весь период

Эдо (1600–1868). С точки зрения кулинарии в период самоизоляции местная кухня развивалась без влияния внешних сил. Японские купцы вкладывали деньги в местные рестораны и питейные заведения, которые получали признание благодаря созданию шедевров местной кулинарии. Путешествия по стране, которые получили распространение в это время, положили начало «обедам в коробках» (*обэнто*) и *суси*.

Япония вернулась в глобальный мир только в 1853 году, когда страну принудительно открыли для внешней торговли. Международные контакты привели японцев к самым разнообразным открытиям, в том числе они оценили вкус мяса. В последующий период (с 1868 года по настоящее время) в стране наблюдались постоянный рост производства мяса и увеличение числа ресторанов, предлагающих невегетарианские блюда; привычка есть мясо стала в стране показателем «современности».

Политические потрясения привели к изменениям во всех областях японской жизни. После того как произошла потеря власти самураями и возвращение ее императору, у Японии начались конфликты с соседними странами, которые, в частности, привели в 1910 году к оккупации Кореи. В 1936 году разразилась война в Китае, а в 1941-м Япония атаковала Пёрл-Харбор и вступила во Вторую мировую войну. С точки зрения кулинарии эти события выразились в том, что вплоть до выхода из войны в 1945 году в Японии не очень приветствовались западные продукты.

Благодаря британскому влиянию в стране появился рис с карри. Начала быстро возрастать популярность хлеба и мясных блюд; неотъемлемой частью японской диеты стали молочные продукты, особенно само молоко. Набрали популярность кофе, а также пришедшие из Европы виноградные вина, немецкое и голландское пиво. США внесли свой вклад в современную японскую кухню в виде мороженого, тостов, яичницы, сэндвичей с сыром и ветчиной и ресторанов быстрого питания. В целом Япония как страна, активно вовлеченная в международную торговлю и импорт товаров, сейчас находится под сильным влиянием западных продуктов.

## Японская кухня

Итак, в Японии был разработан утонченный кулинарный репертуар, варьирующийся от вегетарианской *сёдзин рёри* и *кайсэки* – кухни чайной церемонии до изысканной придворной кухни аристократической эпохи и блюд, созданных под влиянием Китая и Нового Света. Подчеркивая важность всего натурального,

## Ваби-саби: ведущий принцип японской эстетики

**Японцы известны** своим творческим подходом к внешнему виду блюд, причем искусство японского кулинара представляет собой нечто гораздо большее, чем умение подобрать продукты и представить их в виде прекрасной, сбалансированной композиции. Фундамент этого искусства лежит еще глубже и коренится в эстетической системе, известной как *ваби-саби*,

которая, в свою очередь, восходит к дзэн-буддизму как первоисточнику этой уникальной, свободной от внешних влияний японской традиции. Именно *ваби* (покой и простота) и *саби* (неброская красота) являются теми направляющими принципами, которыми японцы руководствуются во всем – от культуры до кулинарии.

## Чайная церемония

**Японская тядо** (чайная церемония) представляет собой социальный обычай, тесно связанный с дзэн-буддизмом. Чайная церемония возникла как утонченная эстетизация процедуры чаепития, популярной в стране с XVI столетия. Японские мастера чая стали назначаться для проведения чаепитий с правителями страны и двором. Вскоре облачения, манеры и этикет чайных мастеров достигли уровня высокого искусства, объединившего искусство интерьера, садово-парковое искусство, поэзию, музыку, кулинарное мастерство и неповторимую атмосферу встреч за чаем. Чайная церемония начала диктовать свои эстетические стандарты японскому обществу. Сегодня основанное на жесткой традиции чайное действо, будучи во многом формальным, по-прежнему опирается на многочисленные условия и установки.

Сердцем чайной церемонии является обрядовое приготовление *маття* – растертого в порошок зеленого чая. Другие обязательные составляющие – идеальное устройство места, где подается чай, и его окружения, определенное число гостей, стиль подачи чая и высочайшее качество избранных для угощения продуктов. В зависимости от типа чайной церемонии это событие может продолжаться от часа до нескольких часов и

включать в себя как простое угощение сладостями, так и элегантную, но очень простую трапезу.

Первоначально традиционные блюда *тя-кайсэки* – трапезы, приготовленной специально для чайной церемонии, включали в себя лишь рис, легкий суп и несколько дополнительных кушаний. Сегодня такая трапеза нередко состоит из риса, супа, закусок, пары тушеных блюд или блюд, приготовленных на жаровне, прозрачного супа, главного блюда, овощных солений, горячей воды и *сакэ*.

Кухня, ориентированная на японскую чайную церемонию, называется *кайсэки рёри*. *Кайсэки* – это японская *grande cuisine*, великая кухня, и сегодня многие рестораны в стране специализируются именно на приготовлении еды в стиле *кайсэки*. Настоящая *кайсэки* должна преподносить множество сюрпризов не только языку, но и глазу, и носу – особый упор при приготовлении блюд делается на правильное сочетание цветов и точный подбор приправ и специй. В идеале все продукты, из которых готовится *кайсэки*, должны быть местными, чтобы гарантировать подлинную свежесть блюда и его соответствие текущему времени года, а посуда и приборы должны гармонировать с кушаньем.

## Рис

**Вареный короткозерный рис** *гохан*, который отличается определенной клейкостью и влажностью, японцы нередко едят без приправ и специй. На его основе делают великое множество блюд, самое популярное из которых – конечно, *суси*. Вареный на пару и приправленный специями рис (*такэкоми гохан*) часто сопровождает вегетарианские блюда буддийской трапезы. Популярны *онигири* – колобки из

вареного риса с разнообразными начинками. Рис добавляют в супы, из него варят каши, а также делают блюда под названием *домбури*, основу которых составляют чашки с вареным рисом. Для торжественных случаев японцы изготавливают так называемый красный рис (*сэкихан*), для чего клейкий рис смешивают с красной фасолью *адзуки*.



японская кулинарная школа стремится сохранить природный вкус продуктов и как можно меньше использовать процессы, искусственно его изменяющие. Еда должна говорить за себя сама, она не должна прятаться за тяжелыми соусами и перебивающими ее вкус ароматами. Согласно японским установлениям, повар должен терпеливо и внимательно работать над тем, чтобы искусно представить гостю блюда, гармонизированные благодаря сезонности продуктов.

В каждом из семи регионов, на которые делится Япония, есть свои особо ценимые блюда и ингредиенты, но вместе с тем существуют продукты и технологии, которые объединяют кухню страны воедино. К таким основным японским ингредиентам относятся короткозерный рис, соевые бобы и морепродукты. Вкусовой профиль японской кухни определяют также соевый соус (*сёю*), паста из ферментированных соевых бобов (*мисо*), рисовый уксус (*ёнэдзу*), кулинарное вино (*мирин*), рыбный бульон (*даси*), хрен *васаби* и маринованный имбирь.

В японской кухне доминируют свежие морепродукты – это наглядно видно на примере таких блюд, как *суси* (которые представляют собой всего лишь колобки из вареного риса с приправами и кусочки сырой рыбы, морепродуктов и овощей в бесчисленных сочетаниях) и *сасими* (нарезанная тонкими ломтиками сырая рыба). Обширная, но аскетическая японская кухня включает в себя также супы, различные виды лапши, морепродукты, мясо, молочные продукты, блюда, приготовленные «в одном котле», приправы и сладости.

## Супы и закуски

Основу большинства супов, как и многих других японских блюд, составляет *даси* – универсальный рыбный бульон, который делают из воды, морской капусты *комбу* и хлопьев из сушеного мяса малого тунца (*бонито*). Распространены такие супы, как *мисосиру* (бульон с *мисо*, соевым творогом *тофу* и зеленым луком) и *суимоно* (бульон с нарезанными ломтиками грибами). К категории закусок можно отнести *оцумами* (японские тапас), *сасими*, жареные пельмени *гёдза*, стручки зеленых соевых бобов *эдамамэ* и блюда *суномоно* (букв. – «приправленные уксусом»). *Суномоно* обычно состоят из свежих, хрустящих овощей, а также заранее приготовленных и охлажденных кусочков рыбы и морепродуктов, приправленных легким соусом из рисового уксуса, *даси*, сахара и *сёю*. *Эдамамэ* чаще всего используют как закуску к напиткам. Отваренные соевые бобы принято подавать слегка посыпанными солью.

## Лапша

Лапша (*мэнруй*) в Японии очень популярна; ее едят в любое время дня. Различные сорта лапши отличаются

друг от друга толщиной, текстурой и цветом. В большинстве случаев японская лапша изготавливается из пшеничной или гречневой муки, а поедается в супе или после того, как макается в соус. Лапша может включать в себя «топинги» в виде мяса, морепродуктов, овощей; подаются эти блюда как холодными, так и горячими. Самыми распространенными видами лапши в Японии являются *удон*, *соба* и *сомэн*. Толстая кремового цвета пшеничная лапша *удон* особенно популярна на западе Японии, в районе Кансай, который включает в себя города Осаку, Киото и прилегающие к ним территории. Классическим зимним супом является *набэ удон*, который делают из лапши *удон*, бульона, овощей, мяса и яиц. Серовато-коричневая гречневая лапша *соба* более всего популярна в холодных районах северной Японии, а также в окрестностях Токио и в гористом массиве Синсю, расположенном в центре страны. «Топинги» для *удона* и *собы* похожи друг на друга и включают *тэмпуру*, жареный *тофу*, дикорастущие овощи. *Сомэн* представляет собой тонкую пшеничную лапшу, напоминающую вермишель. Чаще всего *сомэн* подают холодной в жаркие летние месяцы.

## Овощи и соевые бобы

Овощи – от листочков зелени до корнеплодов и морской капусты – играют в японской диете жизненно важную роль. Чаще всего на кухне используют редьку *дайкон*, соевые бобы и разнообразные водоросли. Очень популярный *дайкон* нередко подают на гарнир, а в маринованном виде – в качестве приправы. Кроме того, *дайкон* входит в качестве ингредиента в соусы и салаты, а также «аккомпанирует» многочисленным тушеным и жареным кушаньям. Маринованный *дайкон* (*такуан*) принадлежит к классу продуктов, известному как *цукэмоно* (соленые или маринованные овощи). Японские *цукэмоно* (полагают, что они представляют собой адаптированные версии корейских солений типа *кимчи*) подают в качестве приправы ко многим блюдам.

Одним из самых ценных продуктов в Японии считаются соевые бобы, которые готовят самыми разными способами. Великое множество блюд строится на основе продуктов переработки соевых бобов, особенно *тофу*, *мисо* и *сёю*. Эти универсальные ингредиенты служат для того, чтобы подчеркивать вкус блюд и, как в случае *тофу*, – текстуру и питательную ценность кушаний. Неотъемлемой составной частью японского меню является *мисо*, которое придает богатый, глубокий вкус супам, маринадам, подливам, соусам и, конечно, большому числу готовых блюд. *Мисо* – это густая бобовая паста, варьирующаяся по вкусу и цвету от белой и легкой (*сиро-мисо*) до обладающей плотным ароматом красной (*ака-мисо*). Смешанные *мисо* суще-

ствуют в трех основных видах: *мамэ мисо* (соевые бобы), *комэ мисо* (соевые бобы и рис) и *муги мисо* (соевые бобы и ячмень). *Сёю* и *мисо* используются также в большом количестве соусов, в которые принято мазать кусочки кушаний. В качестве примера можно назвать соус *пондзу*, в который входят рисовый уксус, *мирин*, *сёю*, *даси* и сок цитруса *юдзу*. Такой соус часто подают к *сасими*, мясу, блюдам из морепродуктов.

Богатым источником витаминов и минеральных веществ являются морские водоросли. Из многочисленных разновидностей водорослей в японской кухне чаще всего используют *нори*, *комбу* (морская капуста) и *вакамэ*. Все эти водоросли в дикорастущем виде можно найти в океане, однако *нори* обычно выращивают в уединенных бухточках, расположенных вдоль побережья страны. Высоким качеством *нори* известен, в частности, Токийский залив. Тонкие, как папиросная бумага, зеленые листочки этих водорослей часто используют в *суси*-роллах, которые по-японски называются *норимаки*. Нарезанные на полоски *нори* служат гарниром к супам и лапше; в водоросли принято заворачивать рисовые колобки с начинкой. С июля по сентябрь в Японии собирают урожай крупных темных листов водорослей *оикомбу* – «больших *комбу*». Морская капуста *комбу* играет основную роль при изготовлении *даси*, а также служит ароматизирующей добавкой или гарниром. Водоросли *вакамэ* используются главным образом в супах, салатах, блюдах из лапши, в *сасими* и тушеных блюдах. *Вакамэ* могут быть твердыми или мягкими, толстыми или тонкими – это зависит от условий, в которых они выращивались. Длинные скрученные рулоны морской капусты чаще всего продаются высушенными (в воде они восстанавливают свои свойства), но теперь водоросли можно найти на американских рынках и в свежем виде.

## Морепродукты и мясо

Для многих японских блюд характерно присутствие свежих или сушеных «даров моря». С древности японцы употребляли в пищу сырую рыбу и морепродукты (см. информацию о *суси* и *сасими*). «Дары моря» появляются также в бесчисленном множестве супов, отваров, блюд, которые готовят «в одном котле». Морепродукты часто отваривают, тушат в бульоне и на пару, обжаривают в масле, как *тэмпуру*. Из «даров моря» также готовят полуфабрикаты, которые играют существенную роль в японской кулинарии – к ним, в частности, относятся хлопья из малого тунца (*кацуобуси*) и *сурими*. *Кацуобуси* делают из высушенного на солнце и сохраненного в сухом месте филе тунца, которое затем мелко настругивают. Получившиеся хлопья служат основой для *даси* и любимым дополнением ко многим основным блюдам, салатам и гарнирам. *Сурими* представляет собой рыбную пасту, которая

## Сырая рыба и морепродукты

Японцы убеждены в том, что рыбу лучше есть сырой, чтобы как следует оценить ее вкус и текстуру. Истоки этой традиции кроются во временах, значительно предшествовавших современной эре замороженных продуктов, когда жители прибрежных районов страны стремились есть сырую рыбу и морепродукты, ибо только таким способом можно было гарантировать их свежесть. Для жителей же отдаленных от моря районов продукты нужно было консервировать. Наиболее распространенный способ консервации состоял в том, что рыбу ферментировали, раскладывая на сваренном рисе. Когда рыба становилась умеренно кислой, использованный рис выбрасывали. В XV веке японцам удалось существенно сократить время ферментации рыбы, и они стали есть также остававшийся после нее рис, что привело к появлению такого популярного блюда, как *суси*. Спустя еще несколько сотен лет *суси* стали готовить без использования ферментации, а затем начали сочетать их с *сасими* – кусочками сырой рыбы. В результате возникли ручной работы *нигири-дзуси*, округлые «пальчики» из вареного риса, украшенные сверху кусочками различных свежих морепродуктов. Сейчас *нигири-дзуси* – это, вероятно, самое популярное в мире японское блюдо. Говорят, что *итамаэ*, мастера приготовления *суси*, посвящают 10–15 лет своей жизни овладению искусством правильного приготовления *суси* данного типа.

*Сасими* отличаются от *суси* ассортиментом рыбы, способами ее выкладки и отсутствием в *сасими* риса. Чаще всего *сасими* подают как самостоятельное блюдо, которое представляет собой аккуратно нарезанные ломтики свежих морепродуктов, сопровождаемые листьями периллы *сисо*, цветами, ростками растений и соевым соусом, приправленным небольшим количеством хрена *васаби*. С другой стороны, все бесчисленные вариации на тему *суси* в основном представляют собой приправленный уксусом рис и сырую рыбу. Эти ингредиенты либо сворачивают в роллы (*маки*) или конусы (*тэмаки*), либо укладывают в деревянную форму, создавая «прессованные» *суси* (*осидзуси*). Дополнительные вкус, текстуру и цвет *суси* нередко придают с помощью семян кунжута, икры летучей рыбы *тобико* или листьев *сисо*. К *суси* подают соевый соус, маринованный имбирь (*гари*) и *васаби*. В качестве двух примеров бесчисленных разновидностей *суси* можно назвать *норимаки* (вареный рис и овощи с приправами, завернутые в листочки *нори*) и так называемые *инари-суси* (сладкие *суси*, состоящие из рисовых колобков, которые окунают в слабый сироп и обертывают листочками *юбы* – высушенной пенки соевого молока).

очень похожа на слоющееся крабовое мясо. Изготовленной из мякоти белой рыбы *сурими* придают самые разные формы, имитируя с ее помощью мясо моллюсков, обитающих у побережья Соединенных Штатов. В Японии *сурими* изготавливают в больших количествах и используют во многих блюдах.

Блюда из мяса и молочных продуктов в последнее время стали очень заметны в японском меню. Говядину, цыплят, свинину, уток готовят самыми разными способами, в том числе «в одном котле» (см. ниже). Высоко ценится говядина (особенно самые мягкие ее сорта, в частности говядина из Кобэ), которую иногда едят сырой а-ля *сасими*. Идет говядина и в другие продукты – гамбургеры, сосиски, начинку для пирожков, которые варят на пару. Популярно блюдо *нэзимаки*, которое представляет собой кусочки говядины, обернутые вокруг стеблей зеленого лука и отваренные в бульоне. Мясо цыплят, уток и других птиц часто подают сырым или предварительно обжаривают на бамбуковых шпажках (*якитори*), а также используют в качестве ингредиентов многих блюд. Свинина в Японии дала начало национальному кулинарному фавориту, известному как *тонкацу*. *Тонкацу* представляет собой запанированную и обжаренную во фритюре свиную котлету, которую нарезают на кусочки «на

один укус» и подают со специальным соусом и мелко нашинкованной свежей капустой. В различных блюдах японской кухни используются яйца; в качестве примеров можно назвать *тяван муси* (продукты, приготовленные на пару в чашке с яичным кремом) и *тамагояки* (завитки из омлета, которые часто подают к *суси* в сопровождении мелко нарезанной редьки *дайкон* и соевого соуса *сёю*).

### Основные блюда и десерты

Японские *набэмоно* попадают сразу в две категории: кушаний, которые готовятся в кастрюле на кухне и блюдо типа «сделай сам». В первую категорию входят еще плотные супы, бульоны и другие блюда, которые варят в кастрюлях. В каждом регионе Японии в эти блюда добавляют местные ингредиенты – морепродукты, мясо, овощи, рис, лапшу. В качестве примеров таких кушаний можно назвать суп с рисом *камамэси*, любимый токийцами *одэн* (зимний отвар из корнеплодов с кусочками рыбы, картофеля, таро, зеленью и *тофу*), супы из морепродуктов *ёснабэ*, супы на основе *карри* с самыми различными ингредиентами. Распространенными мясными *набэмоно* из категории «сделай сам» являются *скияки* и *сябу-сябу* – по методу приготовления они сильно напоминают блюда, сваренные в «монголь-

## Сакэ – кампай («До дна!»)

Напиток из ферментированного риса под названием *сакэ* изготавливают в Японии уже более 2000 лет; он высоко почитается в японском обществе и используется во множестве ритуалов и церемоний. Первоначально *сакэ* делали исключительно из риса, воды и закваски *кодзи*, которая готовилась из ферментированного риса, однако в периоды дефицита риса многие производители *сакэ* стали добавлять в напиток чистый алкоголь. В результате сегодня в стране имеется две обширные категории *сакэ*: *хондзёдзо-сю* (с добавлением спирта) и *дзюммай-сю* (чистое *сакэ*). Каждый из типов *сакэ* представлен во множестве вкусовых и цветовых оттенков, от сухого до сладкого и от прозрачного до золотистого. Интересно, что градации качества *сакэ* зависят от того, какая доля рисовых зерен после их полировки уходит в отходы. Процесс более глубокой полировки (обдирки) дает более качественный, а значит, и более дорогой продукт. С этой точки зрения японское *сакэ* бывает следующих видов:

- фуцу-сю (ординарное);
- гинго-сю (премиум);
- дайгинго-сю (ультра-премиум).

*Сакэ* нередко используют в кулинарии, особенно в маринадах и соусах для блюд из рыбы и морепродуктов. Напиток не только вносит в кушанья дополнительный вкус, но и способствует процессу коагуляции белков, идущему в ходе приготовления пищи. В качестве алкогольного напитка *сакэ* обычно подают теплым (не горячим!) – считается, что таким способом можно замаскировать непритязательный аромат низкокачественного *сакэ*. Напиток премиум-качества лучше подавать охлажденным. *Сакэ* принято разливать в *токкури* (керамические бутылочки, напоминающие вазочки) и чашечки *тёко* (или *о-тёко*). Традиционный японский этикет запрещает наливать *сакэ* самому себе (за исключением, конечно, тех случаев, когда человек пьет его в одиночестве). Чем свежее купленное *сакэ*, тем лучше: в отличие от виноградного вина, вкус и ценность которого возрастают со временем, *сакэ* не обладает такими свойствами. Купленное *сакэ* следует хранить в сухом прохладном месте, а открытое *сакэ* – в холодильнике, где оно сохраняет свои качества около недели.

## Типичные японские продукты

### Зерновые

Кукуруза  
Пшеница  
Рис  
Ячмень

### Дополнительные сухие ингредиенты

Агар-агар (подсушенные красные водоросли)  
Крахмалы (кукурузный, картофельный, из аррорута)  
Панко (хлебная крошка)

### Основные продукты

Морепродукты  
Пшеница  
Рис  
Соевые бобы

### Продукты общего вкусового профиля

Имбирь  
Кунжут  
Паста из соевых бобов (*мисо*)  
Рисовый уксус (*ёнэдзу*)  
Рыбный бульон (*даси*)  
Сакэ и кулинарное рисовое вино *мирин*  
Соевый соус (*сёю*)  
Хрен *васаби*

### Подливы и бульоны для варки

Кунжутное масло  
Маринованные

овощи (*цукэмоно*)  
Маринованный имбирь  
Паста из соевых бобов (*мисо*)  
Рисовый уксус (*ёнэдзу*)  
Сакэ и кулинарное рисовое вино *мирин*  
Соевые соусы – светлый и темный (*сёю*)  
Соус из соевых бобов и перца Чили (*доубань-цзян*<sup>1</sup>)  
Соус *пондзу*  
Соус *тэрияки*  
Хрен *васаби*

### Приправы

Вустерский соус  
Горчица  
Имбирь  
Маринованные зеленые сливы  
*Сансё* (аналог молотого черного перца)  
Сахар  
Семена кунжута  
*Сисо* (перилла, мята) с красными и зелеными листьями  
*Ситими тогараси* (смесь «Семь специй» – порошок чили, перец *сансё*, семена мака, семена конопли, семена кунжута, сушеная цедра апельсина, сушеные водоросли *нори*)  
Сушеный перец Чили (*Акатагараси*)  
Хлопья из сушеного мяса малого

тунца (*кацуобуси*)  
Черный перец  
Чеснок

### Свежие, сухие и маринованные фрукты, овощи и корнеплоды

Ананасы  
Аспарагус  
Баклажаны (*насу*)  
Бамбуковые ростки  
Большая японская редька *дайкон*  
Виноград  
«Горные» овощи (*сансай*) – весенняя зелень, включая папоротники и травы  
Грибы *эноки*, *сиитакэ*, *мацутаке*, *намэко*, *симэдзи*, *кикурагэ*  
Груши (*наси*)  
Дыни  
Зеленая фасоль  
Зеленые сливы (*умэ*) – больше ценятся в кулинарии, нежели как готовый продукт  
Зеленый лук  
Зелень – *мидзуна*, *мицуба* (трилистник), ложный папоротник, листья хризантемы (*сюнгику*), побеги перца (*киномэ*)  
Картофель  
Китайская капуста (*хакусай*)  
Корень лотоса  
Лопушник (*гобо*)  
Лук репчатый белый  
Манго  
Морковь

Папайя  
Пассифлора (маракуйя)  
Полоски из сушеной тыквы (*кампё*)  
Проросшие бобы  
Репа крупная (*кабура*)  
Сладкий картофель (ямс)  
Сладкий перец  
Таро  
Тыква (*каботя*)  
Хурма (*каки*)  
Цитрус *юдзу*  
Яблоки  
Японские огурцы (*кюри*)

### Источники белка

Бобы (*адзуки*, соя)  
Говядина, мясо дикого кабана  
Орехи и семена (каштаны, орехи гингко, кунжут)  
Рыба и морепродукты (моллюски, краб, угорь, камбала, фугу, кацуо, макрель, осьминог, устрицы, красный снэппер (люциан), икра, лососевые, сардины, морской еж, креветки, форель, тунец, желтохвост)  
Свинина  
Фу (клеяковина)  
Цыплята, утки, фазаны

<sup>1</sup> *Доубаньцзян* – китайская специя, характерная для сычуаньской кухни, ее японское название – *тобандзян*. – Примеч. пер.

ском» котелке. *Скияки* представляет собой приправленный сладковатым соевым соусом бульон, в котором быстро проваривают тонко нарезанные кусочки мяса и овощи. *Сябу-сябу* – это упрощенный вариант *сукияки*, для изготовления которого обедающие быстро бланшируют исходные ингредиенты в кипящей воде. В результате вода превращается в насыщенный бульон – в нем потом варят лапшу, которая и завершает трапезу.

В Японии принято заканчивать обед не пышными десертами, а свежими фруктами. Японские сладости содержат гораздо меньше сахара и жиров, чем их европейские аналоги, и потому не создают у японского потребителя таких упаднических настроений, какие распространены в западном мире. Японские изделия из теста, пирожные, конфеты, мороженое нередко используются как средство перекусить. Широко распространены в стране такие сладости, как сладкий клейкий рис или приготовленные на пару пирожки с орехами и сладкой бобовой начинкой, а также сладкие прозрачные «супы» и заливные блюда из красной фасоли. Японские конфеты и изящное печенье часто сопровождают чайную церемонию.

## Технологии приготовления пищи

**Муси** – ингредиенты слегка приправляют солью, а потом варят на пару, в результате чего получается изысканное и вкусное блюдо, в котором выявляется вкус всех его ингредиентов. Блюда, приготовленные в технике муси, обычно макают в соусы нескольких видов.

**Мусияки** – тушение в закрытой посуде, дословно – «варка на пару и обжарка». В этом процессе не используется вода или другая жидкость; пар создается из влаги, запасенной содержащейся в самих продуктах.

**Нимоно** – метод варки разнообразных продуктов в приправленных специями жидкостях, – например, в густых отварах или легких, прозрачных бульонах. Категория блюд нимоно – очень обширная; она охватывает по крайней мере 15 главных подразделов, различающихся между собой жидкостями, используемыми для варки, и продуктами, которые в них варятся.

**Сиояки** – быстрый и простой метод обжарки в соли, который часто используют при для приготовления рыбы. Рыбу солят, оставляют на тридцать минут, а затем помещают на решетку жаровни кожей вверх и жарят до тех пор, пока кожа не станет золотисто-коричневой.

**Скияки** – «жареное на лемехе плуга». Считается, что в древние времена именно таким способом жарили пищу на открытом огне. Сегодня скияки попадает сразу в две категории: блюдо, которые готовятся участниками трапезы прямо за столом (*набэмоно*) и блюдо, которые варятся в бульоне с приправами (*нимоно*).

**Тэмпура** – это креветки, кусочки куриного мяса, рыбы и овощей, покрытые легким кляром из яйца, ледяной воды и муки и обжаренные во фритюре. Для того чтобы конечный продукт стал более легким и хрустящим, к кляру добавляют кукурузный крахмал и/или рисовую муку. Для получения наилучших результатов кляр готовят в самый последний момент и стараются сильно его не перемешивать. Немедленно после обжарки кусочки кушанья слегка посыпают мукой и сразу же подают к столу вместе с соусом, в который принято обмакивать тэмпуру. По традиции, тэмпура должна состоять по крайней мере из шести компонентов, сочетающихся по цвету, форме и фактуре.

**Тэрияки** – значит «блестящая обжарка». При жарении этим методом используют специальный маринад, который изготавливают из соевого соуса и сладкого кулинарного *сакэ* – *мирина*. В результате применения метода *тэрияки* получаются сладковатые, нежные и тонкие на вкус блюда. При этом маринад не только передает свой вкус продуктам до готовки; он используется и в качестве соуса, которым продукт поливают в ходе приготовления, в результате чего на блюде образуется аппетитная блестящая корочка. Иногда в соус *тэрияки* обмакивают кусочки готового кушанья.

**Тяван муси** – ингредиенты соответствующим образом приправляют, после чего помещают в специальные керамические чашки, заливают заварным яичным кремом, закрывают крышками и варят на пару. Соусы для макания к таким блюдам обычно не подают.

**Умани** – разновидность нимоно; блюдо отваривают в подслащенной жидкости.

**Хорокуяки** – продукты тушат в *хороку*, толстом горшке из необожженной глины. Ингредиенты (мясо, морепродукты, овощи и т.п.) раскладывают на слое соли, предварительно прогретом в этой посуде, после чего горшок закрывают крышкой и возвращают на огонь. В образующемся паре и варят продукты.

## Кухонная утварь

Кухонные инструменты в Японии очень ценят; иногда им уделяют столько же внимания, что и исходным продуктам. Так, японцы изобрели специальные ножи для нарезания сырой рыбы, овощей и даже *тофу*. Некоторые из самых распространенных японских кухонных инструментов перечислены ниже:

**Бамбуковые шпажки куси** – используют для приготовления блюд на гриле – таких, как *якитори*.

**Бочонок для риса (хангири)** – большой деревянный бочонок с приподнятым дном, служит для приготовления риса, который будет использоваться в суши. Дерево хорошо поглощает влагу и плохо проводит тепло.

**Вок** – эта заимствованная из Китая посуда применяется главным образом для обжарки продуктов во фритюре.

**Керамические кастрюли (донабэ) и железные котелки (тэцунабэ)** – необходимы для варки блюд.

**Коврик для приготовления суси (макису)** – сделанный из тонких бамбуковых планок гибкий коврик – незаменимый помощник при свертывании *суси-роллов*.

**Кулинарные палочки (рёрибаси)** – обычно имеют длину 35 см и используются для того, чтобы смешивать, сбивать и подхватывать разные продукты, а также как вспомогательный инструмент при резке.

**Лопаточка для риса (сямодзи)** – инструмент, который обычно делают из бамбука или дерева и который служит для того, чтобы готовить рис, перемешивать его и раскладывать по порциям готовый продукт. Размеры таких ложек – от 23 до 30 см.

**Настольная газовая горелка (такудзэ конро)** – сделана специально для того, чтобы ставить ее на обеденный стол; к устройству обычно прилагаются большие кастрюли, которые используют для варки различных ингредиентов, входящих в блюда «из одного котла».

**Пароварка (мусики)** – бамбуковые пароварки имеют китайское происхождение, их металлические аналоги – родом с Запада.

**Рисоварка (суйханки)** – электроприбор, который не только автоматически готовит различные объемы риса, но и продолжительное время сохраняет готовый рис горячим.

**Сковорода для приготовления омлета (тамагояки-ки)** – уникальная прямоугольная сковорода для приготовления омлета по-японски, имеет диаметр 15–18 см.

**Ступка и пестик (сурибати и сурикоги)** – покрытая зазубринами керамическая ступка и пестик, сделанный из твердого дерева кипарисовика, представляют собой уникальные по эффективности инструменты, которые используются для изготовления паст и заправок.

**Терки** – стальные терки (*оросиганэ*) и их фарфоровые аналоги (*оросики*) используются главным образом для того, чтобы натирать *васаби*, имбирь и редьку *дайкон*.

**Форма для выдавливания суси (осидзуси-но ката)** – сделанная из дерева прямоугольная форма используется для приготовления «сжатых» *суси*.

**Японские ножи (хотё)** – существует огромное число различных ножей, каждый из которых «заточен» под конкретную задачу.

## Японская трапеза

Типичный японский обед состоит из риса, супа, белковой пищи (обычно из рыбы), дополнительных блюд, приготовленных из разных видов овощей, маринованных овощей и, может быть, *сакэ*. В отличие от европейского обеда, который строится вокруг главного блюда, в японской трапезе отдельные блюда скорее дополняют, чем оттеняют друг друга. Во время официального обеда блюда подают последовательно – одно за другим, как это делается в Китае. При этом суп и рис появляются на столе к концу трапезы, перед десертом и чаем. Блюда повседневного обеда обычно подаются все разом. Блюда, с которых принято начинать трапезу, в этом случае раскладываются перед каждым гостем в отдельных мисочках. В качестве приборов японцы предпочитают подавать лакированные палочки для еды (*хаси*), ложки обычно не используются. Японский застольный этикет предписывает гостям выпивать жидкие компоненты блюд (те же супы) прямо из мисок, в которых они подаются. Вообще за японским обедом считается вполне позволительным держать миски и тарелки близко ко рту.

## Корея

Покрытый горами Корейский полуостров находится на северо-востоке от Китая, южнее Маньчжурии, и с двух сторон омывается Японским и Желтым морями. Длина полуострова – более 950 км, а ширина в самой узкой части – 209 км. По площади Корейский полуостров примерно равен штату Нью-Йорк. Береговая линия Кореи неоднородна: на восточной стороне полуострова берега ровные и каменистые, а на западной – плоские и илистые. Небольшие корейские равнины прячутся среди гор, лесов и коротких мелких рек.

Четыре ярко выраженных сезона, существующие в Корее, способствуют производству широкого ассортимента продуктов питания и склонности местного населения к плотным блюдам. Типичный влажный климат этих мест сильно различается от района к району, особенно зимой и летом: на севере зимы очень холодные, тогда как на юге погода всегда теплая. С юга и востока в конце лета – начале осени страну атакуют тайфуны.

## Региональные кухни

Корея делится на Южную и Северную не только с политической точки зрения. Эти две части различаются и ландшафтами, и климатом, и методами ведения сельского хозяйства. В целом пахотные земли занимают не более 20% территории полуострова. На половине этих скромных по площади обрабатываемых земель корейцы выращивают рис. Самые плодородные земли находятся на юго-восточных и западных низменностях. Там в изобилии выращивают зерно и овощи, в то время как на возвышенностях собирают дикорастущие и культивируемые грибы, коренья и зелень.

В наше время Южная Корея – развитая промышленная страна, из-за чего фермы там небольшие, а собираемые на них урожаи относительно невелики. Самый важный сельскохозяйственный продукт региона – рис – выращивают в основном на юго-западной равнине Хонам. Помимо риса распространены картофель, ячмень, фрукты и овощи. На береговых линиях процветает рыбная индустрия; Южная Корея – один из главных мировых добытчиков глубоководной рыбы. Из домашнего скота здесь разводят свиней, коров и кур.

В Северной Корее зима долгая и холодная, поэтому страна сильно зависит от объема летнего урожая. В северокорейском коммунистическом обществе большинство обрабатываемых земель принадлежит колхозам, которые контролируются государством. Благодаря ирригационным проектам, расширению посевных земель, механизации и использованию удо-

брений некогда скудные урожаи теперь возросли во много раз. В больших количествах производят рис, кукурузу, картофель, соевые бобы и пшено. Важную роль играет рыболовство, в частности глубоководное, благодаря которому страна снабжается разнообразными морепродуктами – устрицами, треской, сельдью, сардинами, сайдой и скумбрией. Как и на Юге, на тех территориях Севера Кореи, которые мало пригодны для полеводства, разводят коров, свиней и кур.

## Влияние культуры на корейскую кухню

Веками корейская кухня развивалась под сильным китайским и японским воздействием, а также под влиянием кухни корейского королевского двора. С древних времен Корея была посредником между Китаем и Японией, двумя соседними с ней государствами, и это обстоятельство ощущается во всей жизни полуострова начиная от продуктов питания и заканчивая политикой и религией. Правление корейских монархов начиная с времен существования трех государств (37 год до н.э. – 935 год н.э.) и до последних династий Чосон и Ли (1392–1910) также приносило в страну многочисленные изменения, особенно в сельском хозяйстве и утонченной корейской кухне.

В эпоху корейского Троецарствия (династии Когурё, Пэкче и Силла) для сохранения продуктов стали применять технику заквашивания; в это же время изменился способ обработки земли, на которой выращивали рис. На высокий уровень вышло кораблестроение, благодаря чему в Корее стали добывать много морепродуктов. Во время правления династии Силла продолжало расти производство риса; увеличилось также количество выращиваемого ячменя, пшена, сорго, сои, красных бобов, золотистой фасоли мунг и гречихи. Вместе с буддизмом из Китая в Корею пришли и соответствующие ограничения в питании.

В период правления династии Корё (918–1392) в Корее разводили крупный рогатый скот. Однако и часть королевской фамилии, и простые подданные редко употребляли в пищу говядину – не столько из-за того, что к этому с неодобрением относились буддисты, сколько потому, что говядина оставалась в стране редким и дорогим продуктом. Вследствие этого в качестве гарнира к рису начали готовить маринованную рыбу и морепродукты. В 1231 году в Корею вторглись монголы, которые принесли с собой новую кухонную утварь: горшок для тушения и жаровню для жаренья мяса.

Корея продолжала находиться под китайским влиянием и в период Чосон, когда к власти пришла династия Ли. В этот период конфуцианство стало посте-

пенно вытеснять буддийские практики, и вместе с ним в страну пришли новые традиции и ритуалы, изменились семейные отношения и, в конечном счете, все государственное устройство. С ослаблением буддизма в Корее стали потреблять больше мяса, в частности говядины, свинины, курятины и мяса фазана. Из-за границы в страну стали поступать новые продукты, в том числе острый красный перец Чили, тыква, батат (из Японии), белый картофель (из Китая), кукуруза и помидоры. Правители из династии Ли уделяли большое внимание внешней торговле, так что влияние корейской кухни начало расширяться, особенно в странах – союзниках Кореи.

Династия Ли правила более 500 лет – до 1910 года, когда Япония аннексировала Корею. До этого времени Корея была практически не затронута западными веяниями, распространявшимися по Азии, но теперь ситуация начала меняться. Из Японии в корейскую повседневную кухню пришли *сасими* и *тэмпура*. В 1945 году Корея освободилась от власти Японии; а в 1953 году, в результате Второй мировой и Корейской войн, страна оказалась разделена на два государства: коммунистическое северное и некоммунистическое южное. Тем не менее жители Кореи до сих пор расценивают себя как единую нацию с общим культурным наследием.

## Верования и традиции

Конфуцианство оказало сильнейшее влияние на корейское общество. Его строгая система привела в том числе к появлению особых праздничных церемоний, которые включали в себя приготовление специальных кушаний – особых с точки зрения питательности и сезонности используемых в них продуктов. Такие блюда, как суп с рисовыми лепешками, суп с пельменями и лепешки из клейкого риса, считались самыми сытными и сбалансированными, поэтому подавали их по праздникам. Каша из красных бобов считалась не только полезной для здоровья и предотвращающей простуду, но и средством для изгнания призраков (если ее съесть в день зимнего солнцестояния). Многие из этих поверий существуют до сих пор. Символическое значение сохраняют и некоторые продукты, в частности рисовые лепешки и лапша (она олицетворяет долгую жизнь).

Под влиянием китайской философии Инь – Ян решающую роль в корейской кухне стали играть сезонные блюда. Приготовление этих питательных блюд требует сочетания разнообразных продуктов, доступных в данное время года, и обеспечивает необходимое человеку количество питательных веществ. Многие корейские праздники привязаны к временам года по

лунному календарю, потому блюда, которые готовят по этим праздникам, тоже имеют сезонную символику.

Сервировку стола и правила этикета определяет случай, по которому устраивается трапеза, основное блюдо и количество гарниров. Чтобы создать за трапезой ощущение покоя и благоденствия, корейцы составляют блюда в определенном порядке: гарниры и дополнительные блюда ставят посередине стола, а индивидуальные чаши с рисом – перед каждым гостем. Существует несколько способов сервировки корейского стола: 3-чоп, 5-чоп, 7-чоп, 9-чоп и 12-чоп (слово «чоп» означает количество поданных гарниров и дополнительных блюд). Рис, супы и тушеные блюда обычно едят ложкой, а более сухие закуски и дополнительные блюда – палочками. При этом в отличие от Китая и Японии в Корее считается неприличным приподнимать со стола чаши или тарелки.

## Корейская кухня

Обильно приправленные корейские блюда – это результат смешения изысканной королевской кулинарии с едой простолюдинов. Главными из многочисленных корейских приправ считаются острый красный перец, чеснок, соя, кунжут, имбирь и зеленый лук. Характерный вкус и консистенцию придают корейским блюдам ферментированные ингредиенты: кимчи, соленья, соевый соус, паста из красного перца Чили и паста из сои, которые обеспечивают в каждом блюде баланс сладкого, соленого, острого, кислого и горького и вносят в кушанье необходимые питательные вещества. И, конечно, основой каждой трапезы остается вареный круглозерный рис.

В целом большая часть корейских блюд содержит много углеводов – достаточно назвать их источники: рис, лапшу, лепешки и блины. Обычно длинную лапшу подают в супе; чаще всего ее делают из пшена, гречихи, риса, сои, золотистой фасоли (мунг) или бататов. Пельмени, которые едят в Корее, очень похожи на японские пельмени *гёдза*. Приправленные особым способом пельмени обычно варят, жарят или готовят на пару, а подают с соевым соусом и чесноком. Самые популярные корейские блины называются *па джон*; при их приготовлении жидкое тесто выливают сверху на зеленый лук с морепродуктами. Подобные блинчики часто готовят и в домашних условиях, и в ресторанах, и в уличных палатках. Эти блины бывают как вегетарианскими, так и с мясом или морепродуктами; они также различаются по размеру и форме. Жидкое тесто для *па джон* делают из пшеничной муки, клейкого риса или гречневой муки с водой (редко – с яйцом).

Практически любую корейскую трапезу сопровождает большая порция супа *кук*, или *гук*. Бульон для



основы этого супа (*чангук*) делают из качественного мяса и сушеных морепродуктов. *Чангук* либо подают как легкий суп, либо используют его в качестве основы для других супов и блюд. По традиции супы в Корее делали на воде, в которой промывали рис – это была единственная жидкость за корейским столом. В наши дни существует множество рецептов этого неперменного атрибута корейской трапезы. Очень яркий вкус имеют корейские каши (*чукорджук*), поэтому обычно их подают к столу в небольших количествах. Ингредиенты для каш (крупы, орехи и овощи) жарят, пассируют и варят в воде или бульоне, пока они не станут мягкими и кремообразными.

Рыба и морепродукты играют значительную роль в корейской кухне, поскольку именно с ними корейцы получают значительную часть необходимых им белков. В целом большую часть рыбы, морепродуктов, водорослей и ракообразных готовят примерно так же, как в соседней Японии: жарят на гриле или на углях, обжаривают во фритюре, как *тэмпуру*, добавляют для вкуса в супы и запеканки. Сырую рыбу едят в виде блюда, похожего на *сасими*, только нарезают эту рыбу толще, чем в Японии, и приправляют красным перцем Чили. Корейские *суси*, как правило, крупнее, чем их изящные японские собратья, но на стол их подают так же – с соевым соусом и хреном *васаби*, а едят палочками.

Жители Северной Кореи, в особенности живущие вблизи китайской границы, часто употребляют в пищу свинину, поскольку свиней легко выращивать. В Южной Корее, особенно в Сеуле и его окрестностях, свинине и куриному мясу предпочитают говядину. Эти привычки сказываются на многих местных блюдах – таких, как *кальби*, или *гальби* (ребрышки) и *кальби* (или *гальби*) *чжим* (рагу из говядины), *пульгоги* (жареная говядина) и *юккеджан* (острый говяжий суп). Очень популярное блюдо – говядина, приготовленная на жаровне (*хварэ*). Перед тем как жарить, куски говя-

дины маринуют в остро-сладком соусе. Вместе с *пульгоги* обычно подают листья салата-латука, свежий чеснок и зеленый лук. Еще одно популярное корейское блюдо, *пибимбан*, изначально делали из остатков продуктов, использовавшихся для приготовления других кушаний. *Пибимбан* представляет собой слой риса, на который выложены говядина, овощи и яйца, отдельно подаются *кимчхи*, соус из перца Чили и специи. Гости добавляют ингредиенты в большую миску, перемешивают и приправляют блюдо специями по вкусу.

В корейской кухне часто используют ферментированные соусы и пасты, которые придают свойственный им характерный запах и вкус любому блюду – добавляют ли их туда в качестве ингредиента или просто приправы. Чаще всего для этих целей используют пасту из острого красного перца (*кочхуджан*), соевый соус (*канджан*) и соевую пасту (*твенджан*) – побочный продукт, который получается при производстве соевого соуса. По традиции каждый ферментированный соус делали раз в год и хранили в глиняных горшках. В наши дни ферментированные соусы можно купить практически в любом магазине.

В Корее до сих пор существуют «королевские» кушанья, к которым относятся, например, *кучжольпхан* и *синсело*. *Кучжольпхан* подают на большом «королевском» блюде, разделенном на девять секций; в одной из них лежат блины, в остальных – еще восемь ингредиентов, среди них – сушеные грибы, настроганная и обжаренная морковь и мелко нарезанная и замаринованная говядина. *Синсело* готовят в латунных котелках, похожих на те, в которых готовили пришедшие из Монголии тушеные блюда, и подают с бланшированными грецкими орехами и жареными орехами гинкго. Тщательно подобранная гамма корейских блюд, начиная с закусок и кончая рисовыми лепешками и печеньем, образует корейский а-ля карт, который называется *тыкбёль йори*.

## Оформление блюд

В старину искусство оформления блюд в корейской кулинарной традиции требовало знания множества строгих правил, касающихся состава блюда, цветов, размеров и форм составляющих его ингредиентов. Впрочем, и в наше время к оформлению блюд в Корее относятся весьма серьезно, в особенности, если речь идет о семейных церемониях, свадьбах и официальных приемах. Цель этого искусства – в том, чтобы еда выглядела естественной, «как сад, оставленный без присмотра». Ингредиенты ярких цветов обычно

являются компонентами двух традиционных гарниров – трехцветного и пятицветного. Трехцветный гарнир состоит из компонентов желтого (яичный желток), белого (яичный белок) и зеленого (корейский водяной кресс) цветов. В пятицветный гарнир помимо этих трех цветов добавляют красный (полоски красного перца *Силь Кочху*) и черный (черные грибы). В наше время можно встретить практически любой гарнир – от орехов гинкго и толченых сушеных водорослей до кусочков лимона и съедобных цветов.

## Способы приготовления пицци

До того как в каждом доме появилась газовая или электрическая плита, еду в Корее готовили на огне. Впрочем, здесь до сих пор широко используют глиняные горшки и пароварки, а также чугунные котлы для варки риса. А некоторые корейцы для того, чтобы отделять рис от песка и камней, все еще пользуются традиционным бамбуковым ситом *чори*. *Чори* в Корее считается символом удачи, поскольку с его помощью хорошее отделяют от плохого.

Как в Китае и Японии, приготовление еды в Корее считается высоким искусством; к примеру, корейцы полагают, что при подготовке ингредиентов очень важно правильно нарезать продукты на маленькие кусочки, чтобы они быстрее готовились и чтобы их проще было брать палочками и подавать на стол. Продукты нарезают множеством способов – по диагонали, в форме домино, полосками, ромбиками, лентами, соломкой, стружкой, нитями, волокнами и т.д. Методы приготовления пищи в Корее в целом похожи на японские и китайские, однако здесь гораздо больше внимания уделяют жаренью на гриле. Другие способы – жаренье на сковороде, на открытом огне, варка на пару, тушение и т.п. – являются дополнительными и применяются реже. В большинстве случаев при готовке корейцы используют очень мало масла, обычно растительного (кунжутного). Основные способы приготовления корейских блюд приведены ниже.

**Куи** – обжарка на гриле. Ингредиенты очень тонко нарезают, маринуют и быстро обжаривают.

**Марун панчхан** – засаливание или высушивание на солнце.

**Поккым** – самый распространенный способ приготовления овощей. Их либо жарят на сковороде, либо пассируют в масле с приправами. Заметим, что при жареньи этим способом никогда не используют вок – сковороду с выпуклым дном.

**Тетчхим** – быстрое бланширование овощей в подкисленной воде.

**Чолим** – засаливание. Из овощей выжимают жидкость, чтобы при засолке они сохранили свой вкус и стали более твердыми. Вслед за этим в овощи добавляют смесь специй и оставляют для ферментации. Таким способом, в частности, готовят *кимчхи*.

**Чабан** – консервирование, в результате которого получаются долго хранящиеся блюда: закуски, салаты, усилители вкуса, гарниры.

**Чон** – обжарка на сковороде.

## Кимчхи

Блюдо из маринованных продуктов под названием *кимчхи*, или *кимчи*, является в корейской кухне основой основ. Его история насчитывает около 2 тыс. лет и ведет свое начало с тех времен, когда для того, чтобы продукты сохранялись долгими зимами, их стали заквашивать. Сначала *кимчхи* делали только из нескольких ингредиентов, в основном – из китайской (пекинской) капусты. В XVI веке стали заквашивать и другие продукты – редьку, красный перец, чеснок, баклажаны, лук-порей, зеленый лук, фрукты, рыбу и морепродукты. В наши дни существует примерно 200 разновидностей *кимчхи*. В качестве дополнительных ингредиентов добавляют имбирь, уксус, подсластители, кунжут и кунжутное масло. Основную массу разновидностей *кимчхи* готовят из китайской капусты, красного перца, чеснока и редьки, но в некоторых областях Кореи к продукту добавляют по вкусу рыбу и морепродукты. При этом на юге полуострова предпочитают использовать для этих целей засоленные анчоусы, на севере – разные виды рыб, а жители Сеула добавляют в *кимчхи* засоленные креветки, которых высоко ценят за их неповторимый вкус.

Каким будет *кимчхи* – это определяется временем года и местом его приготовления. Больше всего хлопот у корейцев осенью: именно тогда они и делают основную массу *кимчхи*. Ритуал приготовления *кимчхи* называют *кимбэн*. Это очень трудоемкий процесс, который требует не одну пару рук, поэтому готовят его обычно вместе с соседями, друзьями или родственниками. У каждой семьи есть свой собственный рецепт. В основе процесса лежит засаливание ингредиентов, смешивание их со специями и заквашивание. По традиции *кимчхи* раскладывают по глиняным баночкам и закапывают в землю на зиму. В наши дни у многих корейцев есть специальные холодильники для хранения *кимчхи*.

**Чонголь** – приготовление блюд в котелке прямо на столе напоминает готовку монгольских тушеных блюд или японских скияки либо *сябу-сябу*.

**Чорин** – медленная варка в остром соусе до полного впитывания жидкости и затвердевания ингредиентов.

## Кухонная утварь

За исключением нескольких специальных приборов (названия некоторых из них приведены ниже), большая часть корейской кухонной утвари нам знакома – например, тяжелые сковороды с длинными ручками и керамические кастрюли для тушения блюд. Как и на большинстве азиатских кухонь, на корейских кухнях часто используют электрические рисоварки. Глиняные горшки характерны для корейской кухни; поскольку хорошо сохраняют ферментированные продукты от порчи.

**Котел** – необычный сосуд для приготовления блюд на огне, в центре которого находится труба для углей. В котел насыпают мелко нарезанные ингредиенты, а затем наливают горячий бульон, чтобы подогреть их. В трубу насыпают горячие угли – они не дают бульону остыть.

**Чантоктэ** – место, где хранятся горшки для ферментированных продуктов. Обычно оно находится на улице рядом с кухней.

**«Настольный» гриль** – многие корейцы пользуются таким грилем в домашних условиях для приготовления корейских жареных блюд вроде кальби.

**Вок** – в основном используется для быстрого обжаривания с перемешиванием; в Корею пришел из Китая.

## Женьшень

Корейцев всегда интересовали лечебные свойства определенных продуктов, в частности растений и кореньев. Этот интерес восходит к временам, отстоящим от нас на 5 тыс. лет, когда в Китае начали экспериментировать с лечебными свойствами растений и обнаружили омолаживающий эффект у местного корейского женьшеня (*инсам*). Изначально женьшень рос только в глубинах северных гор, но позже его стали выращивать по всей Корее. Существует два вида женьшеня – белый и красный; причем красный считается лучшим. В Корее женьшень употребляют разными способами – от таблеток и конфет до чаев и сладких и кислых блюд. На кухне его обычно добавляют в супы, тушеные блюда, гарниры и десерты.

## Питание вне дома

В Корее, как и в США, многие корейские рестораны работают как специализированные заведения, в которых готовят только определенные виды блюд. Примерами таких заведений могут служить:

Barbecue restaurant (bulgoki-jip)  
Dumpling kitchen (mandoo-jip)  
Sushi bar (saengsan-hweh-jip)  
Noodle room (poonsik-jip)  
Tapas bar (sul-jip)

## Обычные ингредиенты корейских блюд

### Зерновые

Кукуруза  
Пшеница  
Рис  
Сорго  
Ячмень

### Основные ингредиенты

Женьшень  
Кимчи  
Рис  
Соевые бобы

### Общий вкусовой профиль кухни

Зеленый лук  
Имбирь  
Красный перец Чили  
Кунжут  
Соя  
Чеснок

### Приправы и отвары

Кунжутное масло (ккэ)  
Паста из острого красного перца (кочхуджан)  
Рисовое вино (чхонджу)  
Рисовый уксус (чхо)  
Соевая паста (твенджан)  
Соевый соус (канджан)  
Ячменный солод (йоткирум)

### Специи

Бобовая паста

Женьшень  
Имбирь  
Кинза  
Корица  
Кунжут (масло и семена)  
Мед  
Перец Чили (Кочу)  
Перилла (сисо, или японский базилик)  
Уксус  
Цитрусовые (консервированные или ферментированные лимоны)  
Черный перец  
Чеснок

### Свежие, сушеные и маринованные фрукты, овощи и корни

Апельсины  
Баклажаны  
Батат  
Бобовые ростки  
Виноград  
Вишня  
Грибы (сиитакэ, или дубовые грибы)  
Груша грушелистная (наси)  
Груши  
Дыни  
Зеленый лук  
Имбирь  
Кабачки  
Картофель  
Кимчи  
Китайская (пекинская) капуста  
Корейский водя-

ной кресс (минари)  
Корейский перец Чили (Кочу)  
Корень аралии  
Корень колокольчика (тораджи)  
Корень лотоса  
Лимоны  
Лопушник  
Лук-порей  
Морковь  
Огурцы  
Папоротник-орляк (молодые неразвернувшиеся побеги папоротника)  
Персики  
Перцы  
Побеги бамбука  
Польнь (мокса) – напоминает листья хризантемы. Часто используется для приготовления рисовых лепешек и супов. Рисовые лепешки с полынной пастой обычно едят на праздник Тано<sup>1</sup>  
Пророщенные бобы  
Редька  
Редька дайкон  
Репа  
Салат-латук  
Сливы  
Тыква  
Хризантема увенчанная  
Хурма  
Шпинат  
Ююба (сушеные красные финики), едят консервиро-

ванными, а также тушеными и засахаренными, добавляют для вкуса в кислые блюда. Хорошо сочетаются с корицей и вместе с кедровыми орехами подаются к чаю  
Яблоки

### Источники белка

Бобы (соевые, адзуки, мунг)  
Говядина  
Курица  
Морепродукты и моллюски (морское ушко, анчоусы, водоросли, двусторчатые моллюски, треска, каракатицы, угорь, камбала, палтус, сельдь, скумбрия, осьминоги, сайда, гоноринх, сардины, креветки, кальмары, тунец, белая рыба)  
Орехи и семена (каштаны, орехи гинкго, кедровые орехи, грецкие орехи, семена тыквы, семена кунжута, семена подсолнуха)  
Свинина

### Подсластители

Коричневый сахар  
Мед

<sup>1</sup> Тано – традиционный весенний праздник, восходящий к празднествам по случаю окончания посевных работ. Отмечается в Корее 5-го числа 5-го месяца по лунному календарю. – *Примеч. пер.*

## Средний Восток

Пища кочевников и местных крестьян, объединенная с тысячелетней историей существовавших на этой земле империй, дала начало кухне Среднего Востока – общей, несмотря на региональные различия. Традиционная пища мало изменилась с древних времен, и сегодня схожие блюда подаются по всему Среднему Востоку – правда, часто с местными «акцентами».

С кулинарной точки зрения Средний Восток состоит из четырех регионов: арабского мира, включающего в себя страны Аравийского полуострова, а также Ирак, Сирию, Ливан, Иорданию и Египет; Ирана с его персидской кухней; Ближнего Востока, в том числе Турции и других стран, лежащие вне границ Среднего Востока, и Израиля, еврейское население которого принесло свои кулинарные предпочтения из Европы. В этом разделе главное внимание уделено арабо-персидской кухне на примере кулинарии Ирана и Саудовской Аравии.

Термин «Средний Восток» придумали европейцы, с точки зрения которых этот регион лежит между Европой и азиатским Дальним Востоком. С географической точки зрения Средний Восток можно разбить на две больших территории: страны, граничащие с востока и юго-востока со Средиземным морем, и страны Юго-Западной Азии, которые не имеют выхода к этому морю. В кулинарии первой территории – относительно плодородного приморского района – используются многие подходы, характерные для средиземноморской кухни (см. раздел, посвященный кухне Средиземноморья, с. 132). Здесь же мы остановимся в основном на кухне второго региона.

Обычно к странам Среднего Востока относят Египет, Иран, Ирак, Израиль, Иорданию, Кувейт, Ливан, Оман, Катар, Саудовскую Аравию, Судан, Сирию, Турцию, Объединенные Арабские Эмираты и Йемен. Эти государства занимают в общей сложности 9 694 370 км<sup>2</sup> и обладают населением около 262 млн. человек, большинство из которых составляют арабы. Менее крупные группы образуют персы, турки, курды и евреи.

С востока данный регион граничит с Пакистаном и Афганистаном, на западе северная его часть выходит к Средиземному морю, а южная – к Красному морю, отделяющему Египет от остального Среднего Востока. На севере средневосточный регион граничит со следующими государствами (с востока на запад): Туркменистан, Азербайджан, Армения и Грузия. Иран на севере имеет выход к Каспийскому морю, Турция – к Черному.

Климат Среднего Востока в целом теплый, местами засушливый, однако на обширной территории региона существует целый спектр температур и ландшафтов – от заснеженных гор до обжигающе

жарких пустынь, включая умеренные климатические условия Средиземноморского побережья.

## Сельское хозяйство

Лишь 10% земель Среднего Востока пригодны для культивации, поэтому данный регион представляет собой один из самых отсталых в мире с точки зрения сельского хозяйства, ибо не может сам себя обеспечивать продуктами. Дефицит продуктов питания по региону составляет более 50% (исключения – Сирия, где дефицит ниже 50%, а также Турция и Ливан, где имеются излишки продовольствия).

Между тем сельское хозяйство зародилось около 10 000 лет до н.э. именно на Среднем Востоке, вероятнее всего – в Курдистане (ныне на границе Ирака и Турции). Оно возникло с выращивания чечевицы, ячменя, бобовых, пшеницы. Две тысячи лет спустя началось одомашнивание коз, свиней и овец, и с тех пор вплоть до сегодняшнего дня пшеница и баранина остаются неотъемлемыми компонентами блюд средневосточной кухни.

Еще за 6000 лет до н.э. территория между реками Тигр и Евфрат в Месопотамии (сегодня Ирак) получила название плодородный полумесяц (термин введен в научный оборот археологом Генри Брэдстедом около 1900 года). Благодаря тучности местной почвы численность населения этого региона стала быстро возрастать. Позднее этот район стали называть колыбелью цивилизации, ибо именно здесь возникли «строительные блоки», из которых сложилось современное цивилизованное общество – среди них письменность, которая позволяла фиксировать рецепты утонченной средневосточной кухни.

До 1900-х годов население Среднего Востока концентрировалось в земледельческих деревнях или вело кочевой образ жизни. Некоторые живут так и сегодня, но все-таки к середине XX века большинство местных жителей переехало в города.

## Продукты, характерные для кухни Среднего Востока

### Злаки

Злаки в этом районе – основной продукт питания. Традиционно главным из них считался ячмень, но теперь ему предпочитают пшеницу и рис, в особенности рис басмати. Распространен также булгур – крупа из пшеницы разной степени измельчения, в том числе предварительно отваренная крупа, которую обычно используют в салатах. Хлеб на Среднем Востоке делают как из дрожжевого, так и из пресного теста, чаще всего

в виде плоских лепешек типа питы и лаваша. Из манной крупы готовят так называемый крупный, или израильский, кускус. Как и много веков назад в древней Аравии, люди здесь по-прежнему едят жидкую пшеничную кашу. В регионе также можно встретить блюда из кукурузы (каши) и пшена, хотя они менее распространены. Злаки, пшеница, ячмень и даже хлеб вместе с мясом входят в распространенные мусульманские кушанья, которые подают на Новый год.

### Бобы и фасоль

Бобовые и фасоль в средневосточной кухне пользуются особой популярностью в силу большей доступности, чем мясо. К числу основных бобовых относятся чечевица, нут, фава (садовые бобы); их готовят самыми разными способами – в частности, варят из них густые супы и кладут в рис. Нут также измельчают и обжаривают в виде шариков, получая блюдо *фалафель*, или делают из бобов пюре – *хумус*.

### Мясо, курица, яйца

Жители Среднего Востока едят мясо так часто, как могут это себе позволить, причем обычно его жарят или варят до полной готовности. Традиционными источниками белков животного происхождения здесь являются баранина (это мясо ценится наиболее высоко), козлятина, иногда верблюжати́на, но чаще менее дорогие куриное мясо и яйца. Говядина, несмотря на относительную доступность, особенно в Ираке, не столь распространена в качестве пищевого продукта, как баранина; причина состоит в том, что для разведения крупного рогатого скота требуются более плодородные почвы, чем те, что существуют в регионе. Свинина же у мусульман, которые составляют большинство населения этого региона, находится под запретом.

Кулинарные технологии на Среднем Востоке отличаются простотой. Традиционные мясные продукты обычно обжаривают, потом долго тушат и заправляют растительным или сливочным маслом. Мясо и птицу готовят также на открытом огне, начинив мясным фаршем, орехами и ароматными специями. Иногда животных заживают на вертелех целиком, но чаще из кусков мяса делают кебаб (шашлык). Вероятнее всего, именно кочевники Среднего Востока изобрели это ставшее ныне популярным во всем мире кушанье.

Ягнятина часто используется для изготовления начинок или *кефты* – традиционных тефтелей из муки и измельченного мяса, формы и методы приготовления которых в регионе необозримы. К числу более поздних изобретений относится *шаурма* – кусочки маринованного мяса, которые прессуют, заживают на вертикальном гриле и подают с лепешкой. В настоящее время *шаурма* стала популярным блюдом фаст-фуда.

### Молочные продукты

Традиционным продуктом для Среднего Востока всегда было верблюжье молоко. Сегодня такими продуктами являются *самн* (очищенное топленое масло, похожее на индийское *гхи*), простые сыры из козьего и овечьего молока и йогурт. Йогурт в разных видах – свежий, без добавок и с добавками, часто – с мятой, отжатым или высушенным – используют в качестве ингредиента или как дополнение ко многим блюдам. В качестве сладких и кислых напитков на Среднем Востоке подают айран и напитки на основе йогурта.

### Овощи

На Среднем Востоке выращивают множество видов овощей, в том числе традиционные огурцы, чеснок, цукини, лук, сладкий перец, свеклу, бамию, салат романо и артишоки, а также помидоры и даже картофель – последние пришли из Нового Света.

Виноградные и капустные листья, а также овощи – перец, цукини, артишоки и тыква – начинают рисом, мясом, сухофруктами или орехами. Повсеместно распространены закуски мезе, соленья и салаты. Одними из главных продуктов питания являются шпинат и баклажаны; последние готовят множеством способов, в том числе обжаривают на открытом огне или в масле или растирают в пюре (так называемая черная икра для бедных).

### Фрукты и орехи

В кухне Среднего Востока используются самые разнообразные фрукты и орехи; их подают вместе или отдельно, добавляя в сладкие и кислые блюда. Фрукты – в частности, свежие цитрусовые и дыни – это и самый распространенный здесь десерт. В особенности высоко в культуре Среднего Востока ценятся сухофрукты, прежде всего финики и курага. Распространены здесь и орехи, в том числе миндаль, за которым «охотились» еще средневековые крестоносцы, фундук, грецкие орехи и фисташки.

### Рыба и морепродукты

Рыба и морепродукты идут в пищу у многих жителей прибрежных районов Среднего Востока, в том числе и тех, кто обитает на берегах Персидского залива. Готовят их здесь просто – так же, как мясо и птицу. В более холодных водах Каспийского моря добывают всемирно известную черную икру. Для приготовления некоторых традиционных блюд рыбу толкут и жарят в очищенном сливочном масле. Даже вдали от побережья, например, в Ираке, очень популярна жареная пресноводная рыба. Во все больших масштабах рыбу начинают разводить на продажу.

## Сладости

В конце трапезы жители Среднего Востока традиционно едят фрукты, но любят здесь и сладкие десерты. Неслучайно в английском языке слово «сладость» (*candy*) происходит от иранского (фарси) слова «сахар». Ближневосточные сладости действительно состоят из сахара, орехов, сухофруктов и слоеного теста *фило* – так, например, делают знаменитую пахлаву.

## Горячие напитки

Чаще всего здесь делают выбор в пользу кофе, который издавна готовят в бедуинских кочевых племенах. В течение дня жители Среднего Востока нередко пьют сладкий чай, в частности, с мятой.

# Арабо-персидская кухня – Иран и Саудовская Аравия

Большая часть кухни Среднего Востока представлена арабо-персидскими продуктами и блюдами. В этом разделе рассмотрены две страны, чья современная кулинария основывается на арабо-персидской кухне. Это Иран, бывшая Персия, чьи технологии приготовления продуктов берут начало еще в античности, и Саудовская Аравия, страна исконных арабских кулинарных традиций, где зародился ислам, сильно повлиявший на кулинарию всего Среднего Востока.

## Иран

Влияние Ирана на средневосточную кухню сложно переоценить. Именно изысканная персидская кулинария подняла всю кухню Среднего Востока на новый уровень, а ее термины стали неотъемлемой частью кулинарного словаря всего региона.

Иран, до 1935 года называвшийся Персией, расположен в Юго-Западной Азии. Страна окружена горами и водой: длина ее береговых линий составляет в общей сложности 2639 км. Иранские берега тянутся вдоль Каспийского моря на севере и Персидского и Оманского заливов на юге – и в каждом из этих бассейнов добывают множество рыбы и других морепродуктов. Площадь страны – примерно 1 631 700 км<sup>2</sup>; на западе она граничит с Ираком, на севере и северо-востоке – с Турцией, Арменией, Азербайджаном, Туркменистаном, на востоке и юго-востоке – с Афганистаном и Пакистаном. Большая часть Ирана – это обширное плато, но в целом ландшафт страны варьируется от заснеженных гор до плодородных равнин и пространств жарких пустынь.

Население Ирана – около 70 млн. человек, из них 64% живут в городах и 37% – в сельскохозяйственных общинах, большая часть которых находится на

склонах окружающих гор. Примерно две трети населения Ирана составляют потомки азиатских ариев. Большинство иранцев – мусульмане, 90% из них – шииты.

Сельское хозяйство вносит небольшой вклад в иранскую экономику. Основные продукты местного сельскохозяйственного производства – финики, фисташки, а также пшеница, сахарная свекла, рис, ячмень, картофель, огурцы, помидоры и арбузы. Здесь выращивают овец, коз, коров, разводят птицу. Интересно, что для того чтобы снабжать водой эти засушливые земли, персы еще в древние времена создали сложную систему ирригационных каналов, в которой, в частности, используется вода горных ледников.

Благодаря разнообразию климатических условий сезон плодоношения здесь очень долгий, поэтому в Иране выращивают множество разнообразных фруктов, ягод и орехов. Среди них – дыни, виноград, тутовые ягоды, персики, абрикосы, нектарины, гранаты, хурма, апельсины, инжир, лимоны, фундук и миндаль. Самый плодородный регион Ирана (и единственный, в котором выращивают рис) находится возле Каспийского моря. В этом же районе добывают всемирно знаменитую икру осетровых рыб. На юге страны есть несколько плодородных оазисов, где выращивают финики и сладкие апельсины. В теплых местных водах ловят рыбу и другие морепродукты, например креветок. С древних времен здесь существовало виноделие.

## Культурные влияния

История Персии насчитывает 5000 лет; в древние времена страна занимала огромную территорию, которая включала в себя часть России на севере, Египет на юге, Грецию на западе и Индию на востоке. В Персию завозили продукты из многочисленных колоний, а на подчиненные ей земли, в свою очередь, распространялась сложная персидская кухня.

В древности через Персию проходил Шелковый путь – торговый маршрут из Китая в Сирию. По нему везли восточные сокровища, в том числе специи и баклажаны, которые теперь являются одними из самых важных продуктов в кулинарии Среднего Востока, а также рис – до сих пор ключевой ингредиент в блюдах персидской и вообще ближневосточной кухни.

За два века арабского владычества персы переняли от арабов не только ислам, но и многие продукты, характерные для арабской кухни. Александр Македонский подарил Персии индийские кулинарные компоненты; а много веков спустя англичане внесли свою лепту в этот процесс – в том числе обогатив персидский язык индийскими кулинарными терминами. Впрочем, несмотря на бурное развитие международных связей и мировой экономики, вследствие чего в персидской кухне появляются все новые блюда, эта кухня все еще остается весьма самобытной.

## Кухня

Персидские кулинарные традиции глубоко вошли в кухни стран этого региона, поэтому бывает сложно отделить персидские блюда от блюд других народов Среднего Востока. И все же у персидской кулинарии есть две отличительные черты, на которых мы акцентируем внимание в этой главе – это блюда из риса и блюда, кисло-сладкие на вкус.

Рис, который выращивают в области Каспийского моря или импортируют из Пакистана, – основной продукт питания в Иране. Особенно ценится рис басмати – ароматный, с легкой, рыхлой консистенцией. Знаменитый персидский метод приготовления риса состоит из трех стадий: сначала рис промывают, затем варят, а потом готовят на пару. *Чело*, классический рис на пару, обычно приправляют шафраном и маслом и, как правило, подают с тушеным или жареным мясом – так готовят, например, *чело-кебаб* – национальное персидское блюдо из риса и баранины. Блюдо под названием *полоу* напоминает знакомый нам рисовый плов, поскольку состоит из приготовленного на пару риса и других ингредиентов – мяса, трав, овощей, кислых фруктов и бобов. Разница между пловом и *полоу* состоит в том, что последнее блюдо имеет поджаристую хрустящую корочку (*тахдиг*). Рис, взбитый с яйцами, йогуртом и шафраном и проваренный на пару вместе с прослойками мяса, шпината, баклажанов и местных персидских ингредиентов, представляет собой популярное иранское блюдо *ранчин*. Пользуются успехом в Иране и сладкие рисовые пудинги.

Рис в Иране часто подают вместе с тушеными блюдами. При этом их сначала проваривают, а в конце процесса к ним добавляют овощи, травы, а нередко и фрукты. Типичные персидские тушеные блюда обычно приправляют сладкими и кислыми ингредиентами – например, знаменитой смесью из грецких орехов и гранатового сока, а также свежими или сушеными цитрусовыми, барбарисом, тамарином, ревенем, айвой, недозрелыми сливами и соком незрелого винограда (*верджюсом*).

Еще один типично иранский продукт – пресный хлеб, обычно достаточно тонкий. Одним из шести традиционных видов хлеба в Иране является *лаваш* (он очень похож на ливанский хлеб с таким же названием), который сейчас можно часто встретить в Америке и Европе – здесь в него заворачивают сэндвичи.

## Саудовская Аравия

Термин «арабская кухня» в полной мере относится к кулинарии Аравийского полуострова, в частности, его крупнейшей страны – Саудовской Аравии. Здесь получили широкое распространение блюда и кулинарные технологии, пришедшие из арабского западного Средиземноморья и Египта, в том числе закуски *мезе* и традиционная «уличная» еда.

Саудовская Аравия, расположенная на юге средневосточного региона, занимает 2 149 700 км<sup>2</sup> и охватывая три четверти площади Аравийского полуострова. На востоке страна граничит с Объединенными Арабскими Эмиратами; на юге – с Оманом и Йеменом; на севере – с Иорданией, Ираком и Кувейтом. На востоке ее территорию омывает Персидский залив, на западе – Красное море.

Для Саудовской Аравии характерны пустынные ландшафты и сухой климат. Дожди здесь выпадают редко, а в летние месяцы стоит удушающая жара, однако зимой погода становится более приятной. Большая часть центральной части Саудовской Аравии расположена на плато Неджд, имеющем плодородные оазисы. С востока, севера и юга это плато окаймляют пустыни. Для восточной части страны характерны прибрежные равнины и горы.

Свыше 90% 23-миллионного населения Саудовской Аравии составляют мусульмане-сунниты. Большинство из них – потомки представителей арабских племен, остальные ведут свою родословную от африканских рабов, мусульманских паломников из других стран и некогда могущественных османских турок. До четверти населения страны составляют иностранцы – это самый большой показатель на Среднем Востоке, который обусловлен развитием в стране нефтяной индустрии. До середины XX века большинство жителей Саудовской Аравии обитали в сельской местности, однако сейчас 83% саудитов проживают в городах.

Посевами сельскохозяйственных культур заняты только 1% территории Саудовской Аравии, при этом основные посевные площади расположены на юго-западе, в Асире, и в оазисах, рассеянных по центру и востоку страны. Главные продукты питания саудитов – ячмень, финики, просо, сорго, помидоры и пшеница. Из овощей и фруктов здесь выращивают цитрусовые, арбузы, картофель, огурцы, виноград и лук. Местные жители разводят овец, коз, верблюдов, кур, иногда – коров.

## Культурные влияния

Ключевое влияние на кухню Саудовской Аравии оказали кулинария кочевых арабов, торговля специями, которую вели древние арабы, и мусульманские кулинарные традиции (о мусульманском влиянии см. с. 106).

Благодаря торговым связям в Саудовскую Аравию пришли многие блюда и приправы из Африки, Индии, Месопотамии (современный Ирак) и Средиземноморья. С укреплением ислама (а зародился он в Мекке, одном из городов нынешней Саудовской Аравии) арабские халифы, последователи Мухаммеда, завоевали большую часть известного тогда мира и распространили на покоренные земли свои культурные традиции, в частности кулинарные. Позднее, с утверждением Османской (Турецкой) империи, сюда стали



## Региональные империи

Помимо торговли специями на средневосточную кухню повлияли простые блюда арабских кочевников и оседлых крестьян в сочетании с кулинарными сокровищами необъятных империй, некогда существовавших на территории этого региона. На Среднем Востоке берет начало множество цивилизаций, каждая из которых внесла свой вклад в региональную кулинарию, но, вероятно, более других народов повлияли на нее персы, греки и арабы.

Первой захватила Средний Восток в 550 году до н.э. Персидская империя, которая обогатила скудную кухню кочевников более утонченными элементами. Гигантская греческая империя Александра Македонского принесла в эту область средиземноморские продукты из Эллады, а также способствовала смешению персидских и индийских кулинарных влияний.

После смерти Мухаммеда в 632 году н.э. регион поглотила могущественная мусульманская империя, обратившая его население в ислам. Эта империя – Арабский халифат – простиралась через весь Средний Восток до Северной Африки, Италии, Испании и Португалии. Одним из главных городов халифата стал Багдад, нынешняя столица Ирака. Этот город, известный разнообразием продуктов и пышными празднествами, был центром арабского кулинарного мира.

Одно время этой империей правила династия Аббасидов, которая вела свое начало от кочевников с их простыми традициями использования продуктов пустынь и оазисов. Однако поразительная утонченность кухни персов, которых они завоевали, настолько прельстила арабских правителей, что они внедрились персидские кулинарные традиции в свою культуру.

Следует сказать, что со времен мусульманских халифов в традиционной кухне Среднего Востока изменилось не слишком многое – если не считать распространения продуктов, пришедших из Нового Света, например помидоров.

После того как в 1453 году турки взяли Константинополь (ныне Стамбул), регион перешел под власть Османской империи. Вскоре турецкая кухня, в которой также были сильны кочевые традиции, впитала в себя кулинарное наследие необъятных новоприобретенных земель. Центром османской кухни, этой неповторимой смеси балканских и османских традиций, стал дворец султанов Топкапы. И в наше время, несмотря на урбанизацию многих стран Среднего Востока, древние культурные традиции по-прежнему составляют основу местной кухни.

попадать блюда и продукты со всех концов ее необъятной территории. В наши дни иммигранты из различных стран также привносят в кухню Саудовской Аравии свои кулинарные традиции.

Несмотря на то что настоящих кочевников-бедуинов на Среднем Востоке становится все меньше, их кулинарные традиции, основанные на типичной для этого района скудости продуктов питания, по-прежнему сохраняются и оказывают значительное влияние на кухню оседлого населения Среднего Востока, особенно людей, проживающих в самых засушливых его областях.

Кочевники тысячелетиями выживали в условиях пустынного климата благодаря тому, что селились вблизи оазисов и разводили на пустынных пастбищах овец и коз. Немало способствовало развитию кочевого образа жизни приручение верблюдов, благодаря которому расширились возможности перевозки товаров. Верблюды также обеспечивали кочевников едой и питьем. Еда кочевников состояла в основном из молока и фиников, реже – из мяса, причем баранина и козлятина ценились выше верблюжатины, поскольку верблюды (за исключением молодых самцов, а также больных или раненых животных) являлись важным транспортным средством и служили источником молока. Большие куски мяса кочевники готовили в котлах вместе с топленным животным жиром или *самном* – особым очищенным маслом, к которому иногда добавляли приправы (самн составлял и предмет торговли). Небольшую дичь просто бросали в огонь, после чего ели целиком. Готовили еду обычно женщины (мужчинам в это время подавали кофе). В число основных продуктов питания входили финики, пшеница, пресный хлеб, йогурт, позже – рис.

### Кухня

Типичными представителями арабской кулинарии являются страны Аравийского полуострова, а также Ирак, Сирия, Ливан, Иордания и Египет. В основе арабской кухни лежат простые обычаи кочевников, которые всегда радушно встречали гостей. Неотъемлемой частью этой традиции, уходящей корнями в древние времена и сохранившейся и поныне, является церемония приготовления кофе и его распития. Кофе сильной обжарки обычно приправляют кардамоном и иногда подают с финиками. Очень распространен у арабов и сладкий чай.

Если для арабского повара доступны (в том числе по цене) мясо, курица, рыба или местные креветки, то главное блюдо будет готовиться именно из этих продуктов. Их принято варить в соусе, жарить, запекать или обжаривать на открытом огне (как, например, кебаб) и подавать с рисом или с гарниром, приготовленным на основе риса. Часто встречаются в местном меню простые салаты, в том числе и кресс-салат, с заправкой. Вместе с блюдами подают лепешки, йогурты и соленья, среди которых особенно популярны огурцы.

Сверху вниз слева направо по ходу часовой стрелки: оливковое масло, листья петрушки, укроп, баклажан, шпинат, виноградные листья, чеснок, мята, окра, огурец, цуккини, лимон, айва, булгур, фундук, финики, курага, инжир, кускус, фисташки, миндаль, изюм, оливки, кедровые орехи, мед



Воды Персидского залива изобилуют рыбой и креветками, которых по традиции запекают или варят на углях, а иногда жарят и тушат. Самым распространенным мясным кушаньем является, без сомнения, баранина. Так, национальное блюдо под названием *хузи* представляет собой целого ягненка, фаршированного куриным мясом, яйцами и острым рисом и зажаренного на вертеле. В арабской кухне широко используются разнообразные приправы. В древние времена арабы торговали своими кардамоном, кориандром и тмином, а закупали корицу, мускатные орехи, острый Чили, имбирь, перец, куркуму и шафран. В наше время самую знаменитую арабскую специю *бахарат* делают из черного перца, кориандра, гвоздики, кассии (арабской корицы), тмина, кардамона, мускатного ореха и паприки. *Луми* – высушенные

прямо на деревьях лаймы, растертые в порошок, – добавляют в мясные блюда, а также подают с чаем. Местные жители до сих пор используют острый тамаринд, но в последнее время его стали заменять помидорами. Наконец, одними из основных продуктов питания остаются лук, травы и зелень (петрушка, мята, кориандр, шпинат и кресс-салат). Часто используются в арабской кухне и ароматизаторы: оливковое масло, имбирь, шафран, мята, душица, розмарин и розовая вода.

В сладкие и кислые арабские блюда добавляют финики, которые начали выращивать здесь 4000 лет тому назад (крупнейший оазис с финиковыми пальмами, занимающий 20,2 тыс. га, находится в Саудовской Аравии). В десерты нередко добавляют *диб* – выжимку из сушеных фиников.



СВЕРХУ ВНИЗ СЛЕВА НАПРАВО ПО ХОДУ ЧАСОВОЙ СТРЕЛКИ: тахини (тахина, тхина – распространенная на Среднем Востоке густая паста из молотого кунжутного семени), толченый кардамон, семена кунжута, стручки кардамона, молотый тмин, гвоздика, толченая гвоздика, семена тмина, толченая корица, сумач, затар, кориандр, палочки корицы, розовая вода, шафран, куркума, гранатовая патока, пажитник, апельсиновая вода

## Культурные влияния на кухню Среднего Востока

В распространении одних и тех же ингредиентов и застольных обычаев по всему Среднему Востоку, большая часть которого до начала XX века не была разделена на отдельные страны, огромную роль сыграли ислам, торговля специями и существование в этом регионе нескольких крупных империй.

### Ислам

На сегодняшний день 90% населения Среднего Востока составляют мусульмане. С момента зарождения ислама, в 600-х годах н.э., мусульманское влияние стало распространяться и на кулинарные традиции всего региона. Мусульманский пророк Мухаммед подчеркивал, что еда – это благословенный дар Божий, но

вместе с тем он же ввел в обиход строгие кулинарные табу. Так, мусульманская традиция запрещает употреблять в пищу алкоголь (даже для приготовления еды), свинину и кровь, поэтому, следуя заветам пророка, жители Среднего Востока, как правило, тщательно прожаривают мясо, отказываются от свинины в пользу баранины и козлятины и не пьют спиртных напитков.

В мусульманском мире не принято, чтобы представители разных полов вместе сидели за одним столом. Готовят же еду по традиции женщины – кроме богатых семейств, в которых могут позволить себе нанять повара-мужчину. Поэтому в домах, где строго соблюдают религиозные предписания (или в тех случаях, когда приглашают почетных гостей), мужчины и женщины должны питаться отдельно, причем мужчины едят первыми, и только потом к столу могут подойти женщины и дети.

## Типичные ингредиенты блюд Среднего Востока

### Травы и специи

Апельсиновая вода  
Бахарат (см. Саудовская Аравия, с.103)  
Гвоздика  
Гвоздичный перец  
Имбирь  
Кардамон  
Кароб, семена рожкового дерева  
Кассия (вид корицы)  
Кориандр  
Куркума  
Лимонный базилик  
Майоран  
Мастиковое дерево (горькая смола)  
Мускатный орех

Мята  
Пажитник  
Петрушка  
Розмарин  
Розовая вода  
Семена кунжута  
Семена мака  
Сумах  
Сухофрукты, сладкие и кислые  
Тамаринд  
Тахини  
Тмин  
Укроп  
Черный перец  
Чеснок  
Шафран  
Эстрагон (тархун)

### Овощи, фрукты, орехи и бобовые

Апельсины  
Баклажаны  
Белая фасоль  
Грецкие орехи  
Засоленные овощи  
Кедровые орехи  
Красная фасоль  
Лаймы (сушеные, толченые, свежие)  
Лимоны  
Миндаль  
Нут  
Оливки  
Перец  
Портулак  
Рис  
Семена граната  
Фава, садовые бобы

Фундук  
Черная фасоль  
Чечевица

### Мясо

Баранина

### Молочные продукты

Йогурт (свежий, с добавками или высушенный)  
Козий сыр  
Сыр фета

### Жиры

Оливковое масло  
Растительное масло  
Сливочное масло

Важное место в календаре мусульманина занимает месяц Рамадан, в течение которого правоверные каждый день постятся с рассвета и до заката. Рамадан – это время самовоспитания, медитации и молитв, когда верующие заново переосмысливают для себя положения Корана – священной книги ислама. Пищу во время Рамадана принимают до рассвета (*сухур*) и после захода солнца (*ифтар*). В каждой стране, и часто даже в каждой семье, есть свои традиции трапезы после заката. Многие начинают с фиников, затем молятся и только после этого приступают к основной трапезе – так делал сам Мухаммед. С наступлением новолуния Рамадан заканчивается, и тогда мусульмане устраивают длительный праздник – *Ид аль-Фитр*, завершающий пост.

### Торговля пряностями

Приправы пришли в кухню Среднего Востока еще в древние времена, когда арабы были посредниками в караванной торговле специями и перевозили пряности из Индии через Средний Восток в Средиземноморье и Европу по Великому шелковому пути.

Позднее кулинария Среднего Востока, расцветшая благодаря торговле специями, стала образцом для культурных трапез в средневековой Европе и источником необычных ингредиентов. Использование дорогих пряностей было способом продемонстрировать свое благосостояние, поэтому европейцы переплачивали за них в десять, а то и в сорок раз по сравнению с их ценой в местах производства. Подобная система торговли не только способствовала распространению арабских кулинарных традиций по всему миру, но и помогла становлению современного капитализма, поскольку арабские торговцы не только богатели сами, но и обогащали такие итальянские города-республики, как Венеция и Флоренция.

### Кулинарные технологии

Способы приготовления блюд в кухне Среднего Востока просты, потому что многие из них использовались еще представителями кочевых племен, у которых не было кухонной утвари. Основные черты всей сред-

невосточной кухни удобнее всего показать на примерах использования отдельных ингредиентов.

**Зерновые.** Рис обычно готовят на пару вместе с другими ингредиентами. Пшеницу варят на пару, высушивают и дробят, получая крупу булгур; булгур готовят путем вымачивания в горячей воде.

**Бобовые.** Чаще всего используют нут. Его вымачивают, разминают и готовят из него *фалафель*, либо варят, разминают и делают из него *хумус*.

**Мясо.** Из мяса чаще всего делают кебабы, жарят его большими кусками на вертеле, тушат.

**Молочные продукты.** Жители Среднего Востока часто употребляют в пищу йогурт, который готовят

разными способами. Распространено подсушивание йогурта (примерно в течение часа), поскольку исходный продукт не столь плотен, чтобы добавлять его в другие блюда. Иногда йогурт сушат 12 ч или даже дольше, добавляя к нему небольшое количество приправ, в результате чего получается йогуртовый сыр (*лабни*). Весьма распространен и вареный йогурт (*лабан мальбух*).

**Виноградные листья.** В них заворачивают начинку, после чего тушат или жарят. Количество используемых здесь начинок необозримо — среди них мясо, крупы и даже сардины и корюшка.

## Печь тандыр

Тандыр – это древняя глиняная печь, которую изобрели жители Среднего Востока/Индии. По форме *тандыр* напоминает большой кувшин, нижняя часть которого подогревается горящим топливом. Иногда такую печь встраивают в стену, иногда ее ставят отдельно, на улице, и в таком случае обмазывают глиной, придавая форму пчелиного улья. Собственно выпечка хлеба осуществляется на вертикальных стенках печи, где тесто быстро готовится за счет исходящего жара и конвекции горячего воздуха.

По традиции жители Среднего Востока обычно делали тесто дома, а затем приносили его к общей печи, где и выпекали хлеб. После того как весь хлеб был выпечен, оставшийся жар использовали для приготовления запеканок и других блюд; иногда над горящими углями в тандыре жарили и мясо на вертелах. В последнее время жители многих арабских стран потеряли вкус к лепешкам, испеченным в тандыре, и предпочитают им хлеб из кирпичных печей европейского типа.

## Трапеза на Среднем Востоке

Раньше на Среднем Востоке было очень мало ресторанов, потому что большую часть пищи по традиции готовили в домашних условиях женщины – хотя, конечно, путешественники всегда могли воспользоваться услугами придорожных харчевен и уличных лавок с едой. В наше время в городах региона рестораны распространены повсеместно.

Как и в США, обычаи, связанные с приемом пищи, зависят от местности, от социального статуса человека и его образа жизни. В целом в регионе сохраняются традиции известного еще со времен древних кочевников арабского гостеприимства с его правилами, обязательными как для хозяев, так и для гостей.

Раньше по традиции обильную пищу принимали лишь один раз в середине дня, но теперь общепринятым считается есть трижды в день.

В старину жители Среднего Востока обычно ели, сидя на полу или на ковре и подушках, тогда как еда стояла перед ними на низких столиках. В то время здесь не знали столовых приборов, поэтому для зачерпывания пищи использовались хлебные лепешки. При этом существовали строгие правила, которые, в частности, требовали, чтобы пищу ели только правой рукой. В наши же дни обитатели региона повсеместно едят сидя на стульях за столами, на которых стоят столовые приборы.

## Юго-Восточная Азия

Юго-Восточная Азия включает в себя Бруней, Камбоджу, Индонезию, Лаос, Малайзию, Мьянму (бывшую Бирму), Филиппины, Сингапур, Таиланд и Вьетнам. Пища занимает в социальной жизни Юго-Восточной Азии настолько важное место, что многие жители этих стран вместо приветствия спрашивают друг друга: «Вы уже съели свой рис?». В частности, тайцы вопрошают: «Вы уже съели свой рис?», а за трапезой здесь принято обсуждать, какое блюдо принесут следующим. Юго-Восточная Азия с ее длинной береговой линией всегда служила воротами в азиатский мир и потому испытала влияние множества культур, каждая из которых оставила свой след в кухнях отдельных стран, в результате чего в регионе господствует уникальный кулинарный стиль фьюжн. Неповторимую форму здешней кухни помогают поддерживать и местные специи, придающие восхитительный вкус многим блюдам. Дополнительные краски в местную кулинарию вносит то обстоятельство, что в перечисленных выше десяти странах люди говорят на двадцати совершенно разных языках и исповедуют двенадцать религий.

Юго-Восточная Азия – это горные районы северо-восточного Таиланда, впечатляющие берега Вьетнама и вулканический пояс, состоящий из почти 17 тысяч индонезийских островов, которые тянутся от западной части полуострова Малакка до северной Австралии. Влажные тропические леса, горы, острова, вытянутая береговая линия, низины и возвышенности создают уникальный и разнообразный пейзаж – ему под стать и местная кухня. Впрочем, нынешняя индустриализация постепенно превращает значительную часть этих земель в развитые поселения, промышленные зоны и бизнес-центры.

Развитая сеть водных путей и длиннейшая береговая линия привели к тому, что кухня Юго-Восточной Азии сильно зависит от даров моря. Жители этого региона получают из пресноводных рыб и морепродуктов вдвое больше животного белка, чем из всех остальных источников. Реки Меконг, Салуин, Чаупхрая и Красная питают огромную сеть протоков и озер, которые обеспечивают местных жителей свежей рыбой и позволяют вести крупномасштабное аквакультурное хозяйство: так, большая часть разводимых в мире креветок выращивается именно в Юго-Восточной Азии. Живительный Меконг начинает свое течение на Тибете, проделывает извилистый путь через Юго-Восточный Китай, разделяет Лаос и Мьянму, продолжает свое движение к югу между Таиландом и Мьянмой и заканчивается густой дельтой в южном Вьетнаме. Изобилие морепродуктов привело также к возникновению большого разнообразия соусов, сделанных из этих продуктов. В частности, рыбные соусы широко используются в тайской,

вьетнамской, камбоджийской, филиппинской и лаосской кухнях, тогда как повара Малайзии, Сингапура и Индонезии отдают предпочтение ферментированной креветочной пасте.

Местный климат отличается исключительным разнообразием, что неудивительно для региона, который начинается на уровне моря тропическими лесами и заканчивается горой Хкакабо-Рази, находящейся на границе между Мьянмой и Китаем и возвышающейся на 6 км над уровнем моря. На террасах, расположенных в горах и на холмах, выращивают рис; рисовых полей много – и на прибрежных низинах, и на других равнинных местах. Широкий температурный диапазон региона – от обжигающих 38 до 10°C в горах. На большей части Юго-Восточной Азии стоят долгие, жаркие и влажные дни, которые заканчиваются долгожданными сильными ливнями. Муссоны с их штормами и наводнениями считаются здесь частью повседневной жизни, и большинство местных жителей считает, что сезон дождей – это не худшее время для приезда в эти места, ибо если часть земель залита водой, то в остальных стоит сухая и солнечная погода.

Когда-то южную часть этого региона (Малайзию, Индонезию, Филиппины) называли «островами пряностей», поскольку здесь действительно выращивали многие уникальные специи – прежде всего перец, гвоздику, корицу, мускатный орех. Еще в 1509 году первая экспедиция португальцев, которые стремились подчинить себе торговлю специями, достигла небольшой гавани Малакка в нынешней Малайзии, но только к 1511 году португальцы установили полный контроль над этим оживленным портом. Интересно, что до той поры единственной острой специей в тайской кухне был черный перец. Но португальцы завезли в регион из Южной Америки перец Чили, и теперь он является неотъемлемой частью не только малайской и тайской кухни, но и кулинарии других стран Юго-Восточной Азии. Широко используются две формы ягод местного перечного растения – черный и белый перец. Черный перец представляет собой морщинистые высушенные шарики, а белый отличается тем, что с него снимают скорлупу. По всему региону в кислых блюдах используется индонезийская гвоздика, которая представляет собой высушенные бутоны местного вечнозеленого кустарника.

Неотъемлемой особенностью кухни региона стало и использование многих других местных сельскохозяйственных растений. Так, большое семейство местных пальм обеспечивает сырьем производство пальмового сахара, пальмового масла, пальмового уксуса, кокосов. Молоко кокосовых орехов вообще является одним из главных пищевых продуктов в Юго-Восточной Азии, в особенности в южной части Таиланда и на всей территории Малайзии, Сингапура и Индонезии. В Соединенных Штатах в большинстве

случаев на кухне используется консервированное кокосовое молоко, однако в Юго-Восточной Азии до сих пор принято добывать этот продукт самостоятельно – а чаще обращаться к местным торговцам, которые всегда расколют для покупателей свежие кокосовые орехи. Готовится кокосовое молоко просто: достаточно растереть белую мякоть кокоса, добавить к ней немного теплой воды, быстро «помассировать» смесь и отжать из нее готовый продукт. При этом первые порции жидкости называют густым кокосовым молоком, а если вы добавите немного воды и снова отожмете смесь, то получите более жидкое кокосовое молоко. Не путайте этот продукт с кокосовой водой, которая содержится в сердцевине кокосового ореха. Такая вода часто используется как освежающий напиток или как бульон, в котором тушат мясо и морепродукты.

Множество применений находит местный бамбук: из него делают клетки для мелких домашних животных, плетут корзины для свежих даров полей или пароварки для кухонь, расщепляют его на палочки для еды. Некоторые виды бамбука специально разводят из-за их молодых ростков, которые идут в пищу. Высушенные листья бамбука используются в качестве упаковки для местных пельменей. В Малайзии можно даже попробовать блюдо, которое состоит из риса, завернутого в банановые листья, помещенного в колечко бамбука и поджаренного на углях.

О бесчисленных разновидностях фруктов этого региона можно написать отдельную книгу, тем более что многие из них характерны только для этих мест и пока не доступны в свежем виде в других частях света. Туристы и другие гости этих стран быстро привыкают к таким фруктам, как личи, карамбола, рамбутан, мангостан, многочисленные разновидности бананов.

Банановое дерево дает листья, цветы, сердцевину и плоды – и все это используется в популярных местных блюдах. Так, банановые листья применяются в качестве тарелок, в них заворачивают продукты перед тем, как сварить их на пару, обжарить на углях или в масле. Используются банановые листья и просто как изысканный десерт. Перед употреблением банановые листья нужно обдать кипятком – тогда они станут гибкими и будут легко сгибаться. Цветы банана ценят за вяжущий вкус – их часто кладут в салаты. Такие цветы можно также порезать на куски и приготовить с карри. В Бирме был изобретен рыбный суп, в который кладут сердцевину основного «ствола» банана (между прочим, с ботанической точки зрения банан – это не дерево, а гигантская трава, у которой нет ствола).

Ну и, конечно, здесь существует немало фруктов, которые требуют определенного мужества от желающих их попробовать. Так, дуриан, известный по всей Юго-Восточной Азии «король фруктов», кроме торчащих наружу колючек обладает сладкой кремовой сердцевиной, которая по вкусу напоминает ананас или

ферментированный сладкий лук. Это один из тех деликатесов, которые нужно попробовать, чтобы оценить их вкус! Однако вместе с тем этот зловонный фрукт фактически запрещено вносить в арендованные автомобили, гостиницы, автобусы – и все из-за запаха, который многие находят отвратительным (но тигры, говорят, его очень любят).

## Кухня Юго-Восточной Азии

Ингредиенты, которые используются в кухне Юго-Восточной Азии, мало различаются от страны к стране – особенности отдельных кухонь кроются в способах, которыми смешивают и готовят эти ингредиенты. В каждом регионе созданы свои, уникальные комбинации этих методов – и соответственно свои, особые кулинарные традиции. Так, вьетнамская кухня славна обильным применением свежих трав, а также тем, что гости, сидящие за вьетнамским столом, сами собирают блюда из отдельных ингредиентов, создавая текстуры и вкусы по своему выбору. Тайцы известны своими соусами на основе кокоса, острыми и кислыми супами, а также хрустящими салатами из зеленой папайи. Иконой всей кухни Юго-Восточной Азии может считаться созданное в Индонезии блюдо под названием *сатай*, которое подают с ореховым соусом. Впрочем, сейчас во многих случаях региональные кулинарные традиции размываются, ибо в большинстве развивающихся стран модернизация ведет к вытеснению местных кулинарных особенностей.

### Разновидности карри

Карри можно найти на обеденных столах в любой из стран региона. Вместе с тем следует учитывать, что термин «карри» часто понимают неправильно. Само слово «карри» происходит от индийского «кари», которое означает просто «соус» или блюдо, приготовленное под соусом. Тайцы же словом «каенг» (часто произносится и как «кинг») называют любую жидкую массу, приправленную специями. Такие массы делятся на густые (например, красное карри) и жидкие (супы на основе бульона), однако все тайские пасты карри состоят из одних и тех же основных ингредиентов: это цимбологон (лимонное сорго), калган, лук-шалот, чеснок, перец, цедра каффир-лайма, ферментированная паста из креветок и соль. При этом каждая масса может включать в себя компонент, который делает ее уникальной. Так, зеленое карри содержит в дополнение к перечисленным компонентам также корень кориандра и зеленый порошок чили, а желтое карри – куркуму. В основе карри, используемых в Индонезии, Сингапуре и Малайзии, лежит *ремпа*. Слово «ремпа» буквально переводится как «специя», но обычно им обозначают протертую смесь ароматных компонентов.

*Ремпа*, как правило, содержит чеснок, лук-шалот, лимонное сорго, калган, порошок чили, креветочную пасту. Часто *ремпа* служит загустителем для супов и тушеных блюд. В некоторых странах – например, Малайзии, Сингапуре и Индонезии – существует и другой соус, или соусовая основа, которая называется *самбаль*. В широком смысле *самбаль* – это приправа на основе перца Чили. Наиболее распространенные варианты *самбалья* включают также чеснок, лук-шалот, сахар, а некоторые содержат уксус, креветочную пасту, соль и тамаринд. Подают *самбаль* как вареным, так и сырым – это зависит от кухни и региона.

## Рис

Говоря об азиатской кухне, нельзя не сказать о рисе. Считается, что впервые рис стали выращивать в центральном Таиланде. Ароматный рис сорта жасмин и сегодня остается одной из основных статей экспорта этой страны. На большей части территории региона выращивают длиннозерный рис Индика, а также менее распространенный сорт Яваника со средними и длинными зернами. Чаще всего рис готовят следующим образом: его заливают водой, ставят на огонь и варят до тех пор, пока зерна полностью не поглотят жидкость; соль при варке используют редко. Сваренный таким образом рис подают практически ко всем блюдам. Во многих странах высоко ценится также клейкий рис, о котором иногда говорят как о рисе с повышенным содержанием клейковины, что на самом деле неверно, ибо в рисе клейковины нет вообще. На самом деле «липкий» в данном случае значит просто «липкий», «слипающийся». Клейкий рис сначала замачивают, а потом варят на пару в специальных конических бамбуковых пароварках.

Во многих блюдах, характерных для стран Юго-Восточной Азии, используется длиннозерный рис. Обычно его заливают водой и кокосовым молоком, что создает основу для *наси лемак* (переводится как «кокосовый рис»). Это блюдо служит основой многих малайских деликатесов. Часто «кокосовый рис» подают на банановых листьях в окружении сухой говядины под соусом карри (*ренданг* из говядины), *самбалья* из креветок, сваренных вкрутую яиц, цыпленка с карри, нарезанных огурцов, обжаренных в масле орехов или жаренных *икан билис* (разновидность анчоусов). Местные жители чаще всего подают такое блюдо на завтрак. Коронное сингапурское блюдо *рис с курицей хайнаниз* (*по-хайнаньски*) представляет собой кусочки слегка обжаренного куриного мяса, смешанные с рисом. Этот рис готовят особым образом: перед варкой его смешивают с куриным жиром, жареным чесноком и имбирем. К готовому блюду подают острый соус, приготовленный из перца Чили и чеснока, а также нарезанные огурцы.

## Лапша

По степени важности лапша в кулинарии Юго-Восточной Азии идет сразу после риса. В регионе встречаются самые разные виды лапши: плоская, толстая, тонкая, сухая, свежая, шелковистая, мягкая... Кроме рисовой здесь распространены яичная лапша и лапша из бобов мунг, однако больше всего жители региона потребляют рисовой лапши – просто из-за обилия риса. Рисовую лапшу чаще всего делают из жидкого теста, а яичную – из густого. Жидкое тесто, которое готовится замачиванием риса или рисовой муки в воде, можно замесить самыми разнообразными способами. В частности, некоторые повара для повышения упругости добавляют в него крахмал из маниоки или пшеничный крахмал. Традиционный способ приготовления этого продукта состоит в следующем: кастрюлю с кипятком накрывают тонкой тканью, сверху наливают жидкое тесто. В результате оно варится прямо на ткани, образуя слои наподобие рисовых лепешек. Такие слои, высушенные или свежие, нарезают на полоски, в результате чего получается настоящая лапша. Сегодня большая часть процесса изготовления лапши механизирована, но главные ингредиенты продукта остаются прежними – это рис и вода.

Свежая рисовая лапша, известная в Малайзии и Сингапуре как *квай тью*, чаще всего используется в блюде под названием *ча квай тью*. Для его приготовления бобовые ростки, зеленый лук, мелко нарезанный чеснок и рисовую лапшу обжаривают на горячей сковороде вок до тех пор, пока продукты не станут золотистыми и чуть тягучими. После этого их отодвигают к бортам сковородки, а на освободившееся место выливают растительное масло, разбивают яйцо, прожаривают его, после чего перемешивают с золотистой смесью из лапши и овощей. Тонкая высушенная рисовая лапша продается под самыми разными названиями: вермишель, рисовые палочки, *мибон*, *бихон*, *бун хой* (самая тонкая). Сушеную рисовую лапшу шириной 6 мм легко обнаружить в знаменитом тайском блюде, состоящем из лапши, обжаренной с бамбуковыми ростками и арахисом.

Значительную роль в местной кухне играет также пшеничная лапша. Готовят ее просто: пшеничную муку смешивают с водой, добавляют соль и раскатывают в тесто, из которого и нарезают лапшу. В некоторые виды пшеничной лапши добавляют куриные яйца или желтки. Добавление к смеси чистого крахмала – пшеничного или из тапиоки – позволяет варьировать в широком диапазоне текстуру лапши; некоторые ее сорта получаются упругими, а другие – более вязкими. В большинстве своем тесто для лапши готовят аналогично тесту для итальянской пасты, а сама лапша получается путем нарезки такого теста на полосы толщиной от 1,5 до 6 мм. Сухая лапша в кухне Юго-Восточной Азии используется нечасто, но, как и в США, всегда имеется у поваров под рукой – на крайний случай.



В Малайзии на лотках уличных торговцев нередко можно видеть машинки для изготовления итальянской пасты – здесь с их помощью делают *вонтон ми* – типичное местное блюдо из яичной лапши, которое имеет китайские корни. Для его приготовления очень тонкую яичную лапшу быстро проваривают, заправляют соевым соусом, отваренной зеленью, белым перцем и выкладывают на тарелку, после чего кладут на лапшу несколько ломтиков жареной по-китайски свинины. Подают такую лапшу, как правило, в чашке легкого куриного бульона, где кроме лапши плавают несколько китайских клецек (*вонтон*). К числу подобных блюд относится также североазиатский изыск *хао сой*, который, как считается, был завезен сюда из Мьянмы (Бирмы). На изготовлении этого блюда специализируются, в частности, повара города Чиангмай. *Хао сой* представляет собой заправленный карри бульон из кокосового ореха с яичной лапшой, курицей, свиной или говяжьей, дополненный хрустящей яичной лапшой и соком свежего лайма. Это блюдо обладает столь ярким ароматом, что он будет преследовать вас даже на фоне других вкусных блюд.

Индонезия является родиной блюда *ми горенг* – это похожая на спагетти яичная лапша, обжаренная с ломтиками лука, большим количеством чеснока, креветками, нашинкованной капустой, бобовыми ростками и зеленым луком. Некоторые повара для придания этому блюду особой глубины вкуса с удовольствием используют *трасси* – ферментированную креветочную пасту.

Еще одно популярное в регионе блюдо – это «импортированная» из Китая лапша из крахмала, который получают из бобов мунг; такую лапшу иногда называют стеклянной или целлофановой. Так, тайцы используют все преимущества прозрачной лапши в своем варианте блюда *ям вун сен*, которое представляет собой салат из отваренной лапши, заправленной соком лайма, рыбным соусом, сахаром и красным перцем Чили. При этом каждый повар делает такие салаты по-своему, но в них почти всегда входят фарш из свинины, кориандр и зеленый лук.

## Супы

Для местных жителей супы представляют собой очень удобное кушанье. Обычно суп подают в ходе обеда как дополнительное, а не основное блюдо, поэтому его можно использовать для того, чтобы «притушить» остроту другого кушанья или, напротив, придать остроту вареному белому рису. Так, малазийский остров Пенанг известен своим супом с тамариндом, который называется *асам лакса*. Он представляет собой рыбный бульон с рисовой лапшой, к которому добавлены нарезанные полосками ананасы и огурцы, а также мята и листья *лакса* – растения, которое во Вьетнаме называется *раум* и считается вьетнамским кориандром. В Северном Вьетнаме возникло кушанье под названием *фо бо*

(произносится и как *фан бо*), которое стало национальным блюдом и употребляется на завтрак, обед или как закуска. *Фо бо* представляет собой ароматный суп из густого говяжьего бульона, приправленного корицей, звездчатым анисом, жареным имбирем и луком, к которому добавлены рисовая лапша, тонко нарезанный лук и мясо. При этом куски мяса бывают по-разному нарезаны и приготовлены, что обеспечивает большое разнообразие вкусов и фактур внутри одного блюда. Так, мясо в таком супе может быть представлено *тендоном* (толстыми желеобразными кусками слегка протушенного мяса), отварной грудинкой, нарезанной на полоски, либо тонко настроганной свежей говядиной, которую кладут в чашку и заливают горячим бульоном, в результате чего она почти мгновенно доходит до готовности. Следуя традиции окончательного приготовления блюд на обеденном столе, которая стала фирменным знаком вьетнамской кухни, каждый гость может добавить к супу собственную приправу из азиатского базилика, пахучего эргинума (разновидность кориандра), кусочков зеленого перца Чили, бобовых ростков или выдавить в суп сок из свежего лайма. Заметим, что при движении блюда *фо бо* на юг Вьетнама от него отпочковалась разновидность под названием *фо га* – с теми же особенностями приготовления, но на курином бульоне.

## Овощи

В Юго-Восточной Азии очень любят овощи, в том числе те, которые выращивают под землей – картофель, корень лотоса, хикаму, редис, тапиоку (другие названия – кассава, маниока). Такие овощи, как китайская листовая капуста бок чой, китайская брокколи, водяной шпинат, обычная капуста или горчица, стараются готовить так, чтобы они сохраняли свой зеленый цвет и хрусткость. Зеленые ростки бобов мунг также кладут в жареные блюда в последний момент, чтобы они не потеряли цвет и вкус. Большим разнообразием форм и цветов представлены баклажаны, для которых этот регион является родиной. Так, один из тайских сортов баклажана отличается маленькими белыми овальными плодами (возможно, отсюда и происходит английское название баклажана *eggplant*, дословно – «растение-яйцо»). Повсеместно используются в пищу бобовые – белый нут, длинные китайские бобы, бобовые ростки и уникальные, дурно пахнущие бобы, которые растут на деревьях. В кухне Юго-Восточной Азии также широко представлены грибы, в частности соломенные грибы, которые получили свое название из-за того, что они растут на рисовой соломе.

## Десерты и сладости

Десерты играют не самую значительную роль в традиционной повседневной культуре Юго-Восточной Азии. Безусловно, сладости здесь можно попробовать в любое время дня, однако все-таки они более типичны для

праздников. Большинство местных сладостей считаются пирожными, однако жители Запада вряд ли опознают пирожные в тех смесях из рисовой муки, пальмового сахара, кокосового молока и пандана (зеленых листьев ароматного растения Юго-Восточной Азии, имеющих привкус ванили и орехов), которые подают здесь к послеобеденному чаю. Большинство плотных местных сладостей готовят на пару, поскольку в обычных местных домах печи все еще встречаются нечасто. В десертах часто используется клейкий рис или рисовая мука, которая служит для связывания и уплотнения кушаний. Обычный рис после замачивания, варки на пару и подслащивания вместе с нарезанным ломтиками манго также может сыграть роль сладости – так его готовят в Таиланде. Малайзия известна своими пирожными *кью* (кухня *ньёнья*). Самая популярная из этих сладостей – пулут сен кая – представляет собой палочки из клейкого риса, которые заливают глазурью из яиц и кокосового молока и отваривают на пару до готовности. Слегка остывшие сладости нарезают ромбиками и тут же выставляют на продажу на местных рынках. На Филиппинах популярна местная версия флана – сладкого яичного омлета. Однако ни в одной другой стране региона не уделяют сладостям такого внимания, как в Таиланде. Тайцы, в частности, первенствуют в такой категории сладостей, как *каном* – это усовершенствованные португальские «золотые нити», которые делаются из яичных желтков, сахара и жасминовой эссенции и представляют собой сахарный сироп, затвердевший в виде пучков блестящих ярко-желтых нитей. Одна из местных разновидностей сладостей, *каном крок*, служит прекрасной иллюстрацией к умению тайцев находить баланс между сладким и слегка соленым. *Каном крок* – это небольшие, около 3 см, изделия из жидкого теста, в которое входят кокосовое молоко, рис, мука из тапиоки, сахар и соль. В ходе обжарки таких оладий на сковороде, стоящей на углях, к тесту добавляют зерна кукурузы или мелко нарезанный зеленый лук с небольшим количеством подслащенного кляра. В результате получаются аппетитные полушария с зажаренной, хрустящей корочкой снаружи и бархатным сладко-соленым кремом внутри.

В Индонезии сладости представлены блюдом под названием *писанг горенг*, которое представляет собой пасту из небольших бананов – ее обжаривают в масле до тех пор, пока она не станет твердой и хрустящей. Некоторые повара добавляют к такой массе семена кунжута, которые также обжаривают в ходе приготовления блюда. Основной компонентом местных желеобразных сладостей является добываемый из водорослей агар-агар, который широко используется в местной кухне как связующий компонент по той простой причине, что не тает на тропической жаре. Таким образом, можно сказать, что основная часть сладостей в Юго-Восточной Азии делается из риса, кокосов, пальмового масла, пандана и яиц.

## Столовые приборы

На западе нередко ошибочно считают, что азиаты все свои блюда всегда ели и едят палочками. На самом деле палочки в Юго-Восточную Азию принесли китайцы, а подают эти приборы здесь только к тем блюдам, которые действительно удобно есть палочками: скажем, в Таиланде – в основном к блюдам из лапши. Благодаря европейскому влиянию в странах региона установились и правила пользования вилками, однако может показаться удивительным, что здесь вилки принято использовать вместе с ложками. Точнее, в этом регионе вилка обычно применяется для того, чтобы затолкать разные кусочки блюда в ложку и таким образом создать идеальную комбинацию вкусов и фактур. Заметим также, что в Юго-Восточной Азии еда руками не является привилегией лишь юных особ. Так, в северном Таиланде местные жители с большой грацией едят руками клейкий рис с ароматным карри, а в Сингапуре – берут с бамбуковых листьев «кокосовый рис».

## Влияние культуры на кухню стран Юго-Восточной Азии

В начале 1400-х годов китайцы, ведомые адмиралом Чжэн Хэ, подчинили себе регион – и принесли сюда палочки для еды, круглые сковороды вок, лапшу и соевый соус. Поначалу большинство китайских переселенцев составляли мужчины, многие из которых нашли себе здесь малайских жен и составили основу этнической группы под названием *перанакан*. Позднее женщин из этой группы стали называть *ньёнья*, а мужчин – *баба*. *Баба-ньёнья* и их потомки создали утонченную культуру и своеобразную кухню, которая в регионе и поныне высоко ценится. Хорошим примером того, как китайская традиция приготовления яичных рулетов привела к появлению чисто малайских деликатесов, может служить блюдо *попиа*. Оболочку рулетов для *попиа* в Малайзии делают аналогично крепам, а начинку обычно готовят из *хикамы*, к которой добавляют ферментированную бобовую пасту собственного производства и традиционный китайский соевый соус. Другим примером гармоничного слияния китайских ингредиентов с малайскими кулинарными технологиями может служить блюдо *лонг те*. При его изготовлении сушеные китайские грибы той разновидности, которую иногда называют японским словом *сиитакэ*, смешивают с темным соевым соусом, картофелем и кусочками куриного мяса. Малайский же вклад в технологию приготовления состоит в использовании в качестве первичного загустителя этого кушанья растер-

той смеси из лука-шалота и чеснока, благодаря которой блюдо сразу попадает в категорию фьюжн.

На вьетнамцев и вьетнамскую кухню наложили несмыслимый отпечаток столетия китайского правления. Достаточно сказать, что само слово «Вьетнам» состоит из двух частей: «вье», или «юэ» (по-китайски это означает «клан»), и «нам» (что значит «юг»). Таким образом, «Вьетнам» – это всего лишь «южные (от Китая) кланы». Неудивительно, что приготовление продуктов в глиняных «китайских» горшках до сих пор является неотъемлемой частью вьетнамской кухни, а в одном из типичных вьетнамских блюд совершенно по-китайски соচেгаются карамель из сахара, соус из рыбы, лук-шалот, черный перец и морепродукты. Эту смесь тушат до тех пор, пока соус не станет похож на сироп глубокого золотисто-желтого цвета.

Во вьетнамской кухонной посуде, как и в образе жизни в целом, можно заметить влияние почти векового французского господства – например, на вьетнамской кухне вок нередко соседствует с кастрюлькой для приготовления *cote*. Другой осколок французской культуры – склонность местных жителей к питью кофе в кафе, которых немало на улицах вьетнамских городов. Объясняется это явление тем, что первые кофейные деревья французские миссионеры посадили во Вьетнаме еще в 1857 году, а сейчас страна является одним из ведущих мировых производителей кофе.

## Верования и традиции

Очевидно в Юго-Восточной Азии и китайское влияние – хотя бы в форме китайского даосизма с его принципами Инь и Ян, гармония которых достигается путем взаимопроникновения дополняющих друг друга противоположностей. Подобного рода концепции зримо воплощаются на кухнях и обеденных столах всей Юго-Восточной Азии, тем более что во многих культурах процесс приготовления еды рассматривается как средство укрепления здоровья, а нередко и как лекарство. Считается, например, что правильное сочетание горячих блюд (хранителей Ян) и холодных кушаний (средоточия Инь) позволяет регулировать температуру тела и управлять его органами. Пищевые продукты также делят на две эти категории: к ингредиентам типа Инь относятся сахар, соевый соус, белые овощи и соль, а остальные, в том числе перец Чили, чеснок, имбирь, уксус, рисовое вино и сычуаньский перец, принадлежат к категории Ян. Отсюда, в частности, становится ясно, почему в кухнях Юго-Восточной Азии столь распространено сочетание сладкого и кислого – в кисло-сладких соусах обеспечен баланс Инь и Ян. Варка на пару принадлежит к категории Инь, обжарка во фритюре – к категории Ян, поэтому обжарка в масле до получения золотистой корочки предварительно про-

варенной на пару утки есть не что иное, как достижение поваром баланса между контрастными текстурами. Главенствующее положение подобной концепции можно продемонстрировать также на примере составления меню китайского обеда, который состоит из множества блюд. В ходе планирования обеда большое внимание уделяется тому, какие блюда будут подаваться одновременно и в каком порядке кушанья будут сменять друг друга. В частности, мягкая, приготовленная на пару китайская капуста бок чой (пок чой) может найти своего партнера в лице острой, обжаренной в масле рыбы.

Малайзия наряду с сильным воздействием китайской и индийской культуры в течение более чем 800 лет испытывала влияние ближневосточной, в частности арабской, культуры. Сегодня в Малайзии существует подлинно многонациональное общество, в котором мирно существуют малайцы, индийцы и китайцы, а общенациональной религией является ислам. В силу действия законов ислама из малазийского меню должна была исчезнуть свинина, но сильное китайское присутствие, которое продолжалось несколько сотен лет, не позволяет полностью исключить из меню любимые многими и широко распространенные белковые продукты. В результате сегодня в стране можно обнаружить рестораны, которые обслуживают исключительно мусульман, но при этом подают китайские блюда, из которых исключена свинина. Индуисты считают коров священными животными, потому не употребляют в пищу говядину, однако с удовольствием пьют коровье молоко и едят сливочное масло. При этом очищенное коровье масло (*гхи*) не только является одним из важных кулинарных жиров, но и используется в индуистской свадебной церемонии. Взаимопроникновение китайской и индийской культур хорошо видно на примере блюда *ми ребус*. При его приготовлении китайская яичная лапша смешивается с индийским порошком карри и кокосовым молоком – и в результате получается уникальное, типично малазийское блюдо. Индийское присутствие в Малайзии заметно также по разнообразным лепешкам.

Испанцы, захватившие в XVI веке Филиппины, оставили свой след в филиппинской кухне в виде помидоров и лаврового листа. Яркой иллюстрацией к испанскому влиянию на филиппинскую кухню может служить блюдо *пансит гуисадо*, которое представляет собой комбинацию из рисовой лапши *бихон*, рыбы и соевого соуса; впрочем, в нем можно обнаружить также полоски ветчины, нарезанные помидоры, кусочки красного перца и моркови. Характерно, что вместо ломтиков лайма, характерного для всей Юго-Восточной Азии, в этом блюде обязательно используют ломтики лимона.

## Европа

Европейцы повлияли на кухни всех народов мира. Путешествуя как первооткрыватели и завоеватели по всему земному шару, они развозили по всей планете «семена» своей кухни и «сеяли» их всюду, где проходили. Так, именно европейцы завезли рис в Новый Свет, а оттуда привезли помидоры и стали выращивать их на европейской почве. Поэтому в наши дни уже никто не может представить себе мексиканскую еду без риса или итальянские блюда без помидоров.

# Франция

Францию можно разделить на четыре кулинарных региона: северо-западный, северо-восточный, юго-восточный и юго-западный. Каждый регион делится на провинции, общим числом двадцать две, которые, в свою очередь, включают в себя крупные и мелкие города и деревни. В кулинарии французских провинций можно заметить много схожего, однако у каждой есть свои особенности, сформировавшиеся под действием уникальных исторических, ландшафтных и климатических условий.

Основная территория Франции, по форме напоминающая шестиугольник, находится в Западной Европе, а прочие ее владения рассредоточены по всему миру. На северо-западе Франция выходит к проливу Ла-Манш; на северо-востоке граничит с Бельгией и Люксембургом; на юго-востоке ее омывает Средиземное море; на западе – Бискайский залив; на юго-западе ее соседями являются Испания и Андорра. На юго-востоке Франции находится независимое государство Монако, полностью окруженное французскими территориями. Франции также принадлежит остров Корсика, который расположен в Средиземном море, неподалеку от побережья Италии.

Франция занимает территорию более 547 000 км<sup>2</sup>). В целом, на севере и на востоке территория Франции довольно плоская и слегка холмистая, а на юге и востоке – неровная и гористая. Климатические условия также различаются: для запада характерны мягкие зима и лето, для внутренних областей страны – холодная зима и жаркое лето (а в горах – суровые зимы и многочисленные осадки), наконец, для южного, средиземноморского побережья характерна мягкая зима и жаркое лето.

Около 57% территории Франции занимают земли, отведенные под сельскохозяйственное производство, в том числе виноделие. Разнообразные климатические условия и ландшафты дают возможность выращивать множество растений. В результате жители Франции (60,6 млн. человек) в избытке обеспечены местными овощами, фруктами, орехами, злаками, сырами, винами, мясом, дичью, морепродуктами и пресноводной рыбой (в каждой конкретной области существуют свои предпочтения).

## Кухни регионов Франции

### Северо-Западная Франция

К провинциям (регионам) Северо-Западной Франции принадлежат Бретань, Нижняя Нормандия, Верхняя Нормандия, Западная Луара и Центр (который обычно называют Долиной Луары). У каждого региона, кроме Центра, есть многокилометровые береговые линии,

а следовательно, климат в этой части страны в основном приморский: мягкая зима, прохладное лето и многочисленные осадки. Центральный регион целиком окружен сушей, поэтому зимы там суровее, а летние месяцы – жарче.

Близость Северо-Западной Франции к морю сказывается в местной кухне. Бретань – главный рыболовный регион страны; в основном здесь ловят устриц, омаров, двусторчатых моллюсков, дандженесских крабов, скатов и таких рыб, как скумбрия и морской язык. У берегов Нормандии ловят дуврских и ламаншских морских языков, которые ценятся за их плотное и вкусное мясо. Также на северо-западе популярны баранина и козлятина, хотя в Нормандии и Западной Луаре распространена и говядина. Дичь (мясо диких кабанов и фазанов, крольчатина), а также пресноводная рыба – форель, карп и шэд – особенно часто встречаются в кухне Долины Луары.

Нормандия известна своими сырами из коровьего молока – такими, как *камбер* и *пон-л'эвек*, а также превосходными сливками и маслом, которые в больших количествах потребляют в этом регионе. В остальных северо-западных областях больше распространены сыры из козьего и овечьего молока. Нормандия известна своими яблоками; в соседних же провинциях (в особенности в Центре) производят также большой ассортимент других овощей и фруктов. Среди них сливы, груши, картофель, артишоки, цикорий, салат эскарриоль и тыквы. Пшеница – самый распространенный злак на северо-западе страны, хотя в Долине Луары в больших количествах потребляют ячмень и кукурузу, а также грецкие орехи.

### Северо-Восточная Франция

Северо-Восточная Франция включает в себя регионы Нор – Па-де-Кале, Пикардию, Шампань-Арденны, Иль-де-Франс, Эльзас, Лотарингию и Франш-Конте. На кухню этих областей повлияли соседние страны – Бельгия, Люксембург, Германия и Швейцария, если перечислять их в направлении с севера на юг. Нор – Па-де-Кале и Пикардия, помимо того, выигрывают от своего местоположения на берегу пролива Ла-Манш. Климатические условия этого региона зависят от ландшафта. В частности, между Эльзасом и Иль-де-Франс растянулись Вогезы, где существует очень большая разница между зимними и летними температурами и выпадает большое количество осадков. В Нор – Па-де-Кале и Пикардии климат в основном приморский, тогда как в остальной части северо-востока, где множество равнин и холмов, климат более умеренный.

На кухни северо-восточных областей, которые благодаря реке Рейн имеют очень плодородные почвы, сильно повлияла южная Германия. Из овощей и фруктов здесь растут вишня, виноград, лесные грибы, картофель, свекла, спаржа и капуста (которую часто заква-

часто заквашивают). Свинина, дичь, *фуа-гра*, пресноводная рыба, улитки и лягушки – распространенные источники протеина. Из свинины обычно делают мясные закуски – такие, как сосиски, *террин* и паштет. В качестве жиров для готовки чаще всего используют сливочное масло и свиное сало, а сыр делают в основном из коровьего молока. Самым распространенным знаком здесь является пшеница, из которой делают *шпетцле* и яичную лапшу.

### Юго-Восточная Франция

К регионам Юго-Восточной Франции относятся Бургундия, Лимузен, Рона – Альпы, Прованс – Альпы – Лазурный Берег и Корсика. Климат самых южных провинций – Прованса – Альп – Лазурного Берега и Корсики – средиземноморский, а день там длиннее, чем в остальных областях Франции. Этот регион известен мистралями – пронизывающими северо-западными ветрами. На востоке, в глубине материка, расположены Альпы, по которым проходит граница с Италией и Швейцарией; на западе находится долина Роны.

В регионе Рона – Альпы находится Лион, кулинарная столица Франции. Здесь, как и во многих северо-восточных областях (кроме Прованса – Альп – Лазурного Берега и Корсики) употребляют в пищу много мяса, в том числе говядину, свинину, баранину, утиное мясо и крольчатину. В зависимости от сезона с удовольствием едят сыры из коровьего, овечьего и козьего молока. Здесь в изобилии растут яблоки, виноград, вишня, груши и клубника, а также грибы, капуста, картофель, фасоль и испанские артишоки. Основными злаковыми культурами региона являются пшеница и кукуруза. Гордость этих мест – горчица из Дижона, Бургундия, и чечевица из Ле-Пюи (Овернь).

Кухня Прованса – Альп – Лазурного Берега и Корсики отличается от кухни прочих провинций этого региона. Основные продукты питания здесь – артишоки, фенхель, баклажаны, помидоры, перец, чеснок, травы и оливки. Абрикосы, вишню, сливы и инжир едят свежими, но иногда их также консервируют. Многими продуктами этот регион обязан Средиземному морю; из рыбы здесь распространены анчоусы, сардины, барабульки и морские черти. Коронные блюда Юго-Восточной Франции – *буйабес*, *рататуй* и *тапенад* (см. раздел, посвященный кухне Средиземноморья, с. 132).

### Юго-Западная Франция

В Юго-Западную Францию входят провинции Юг – Пиренеи, Лангедок – Руссийон, Аквитания и Пуату – Шаранта. У этих регионов много общего с Испанией и Португалией, что наиболее очевидно в стране басков – области, расположенной вдоль границы с Испанией. Климат этих мест – в основном приморский – формируется благодаря близости Бискайского

## Продукты с названиями, контролируемыми по происхождению

**АОС** (Appellation d'Origine Contrôlée) – наименование, контролируемое по происхождению – представляет собой официальную сертификацию определенных французских вин, сыров, масел, мяса, птицы и других продуктов сельскохозяйственного производства. Сертификация АОС проводится Национальным институтом контролируемых наименований по месту происхождения (INAO). INAO следит за тем, чтобы под названиями АОС не продавали другие продукты, и проверяет продукты АОС по нескольким критериям:

- производство традиционным способом;
- использование сырья из определенной области, выдерживание конечного продукта там же, хотя бы минимальное время;
- соответствие продукта четко обозначенным стандартам (по размеру, форме, массе, составу, цвету, вкусу, запаху и т.д.);
- производство под строгим контролем INAO и по стандартам для продуктов АОС.

Система АОС уходит корнями в XV век, хотя первый официальный указ парламента на этот счет появился только в 1666 году – тогда он распространялся только на сыр рокфор. В 1950-х годах была введена официальная печать АОС. Позднее система контроля наименований по месту происхождения для различных продуктов распространилась и в некоторых других странах. Так, в 1963 году в Италии появились законы DOC (Denominazione di Origine Controllata – наименование, контролируемое и гарантируемое по происхождению), за которыми последовали нормативы DOP (Denominazione di Origine Protetta – наименование, защищаемое по происхождению, см. с. 128). Аналогичный институт DO (Denomination de Origen) существует в Испании и некоторых других странах.

### Тематический материал: французские продукты АОС

#### СЫРЫ:

морбье  
нормандский камамбер  
рокфор  
пон-л'эвек  
банон

#### ПРОЧИЕ ПРОДУКТЫ:

чечевица из Ле-Пюи  
бресская пулярка  
флёр-де-сель (соль)  
ньонские маслины  
кальвадос

## Регионы Франции

Регион	Главный город	Продукты, характерные для местной кухни
<b>СЕВЕРО-ЗАПАДНАЯ ФРАНЦИЯ</b>		
<b>Бретань</b>	Брест	Яблоки, клубника, зеленая фасоль, цветная капуста, картофель, артишоки, сидр, блинчики, морепродукты (устрицы белон, омары, двусторчатые моллюски, скаты, скумбрия, морской язык), соленая рыба, баранина, утятина, индейка
<b>Верхняя и Нижняя Нормандии</b>	Шербур, Руан	Коровье молоко (сыр камамбер), сливки, масло, мед, яблоки, сидр, кальвадос, морепродукты (дуврский морской язык, сельдь, треска, мидии, устрицы, креветки, данженесские крабы), говядина (рубец), свинина, баранина, утятина, курятина
<b>Западная Луара</b>	Нант	Говядина, свинина, утятина, морепродукты
<b>Центр</b>	Орлеан	Сыры из козьего молока, сливы, дыни, груши, тыквы, спаржа, грибы, салат маше (похож по вкусу на руколу, но нежнее), салатный цикорий, салат эскарриоль, щавель, пшеница, ячмень, кукуруза, грецкие орехи, уксус, дичь (крольчатина, мясо фазана, кабана), баранина, субпродукты, курятина, утятина, пресноводная рыба (форель, карп, щука, шэд)
<b>СЕВЕРО-ВОСТОЧНАЯ ФРАНЦИЯ</b>		
<b>Нор – Па-де-Кале</b>	Лилль	Салатный цикорий, свекла, картофель, пшеница, ячмень, рыба, свинина
<b>Пикардия</b>	Амьен	Свекла, картофель, пшеница, ячмень, рыба, свинина
<b>Шампань – Арденны</b>	Реймс, Эперне, Шарлевиль-Мезьер, Шалон-сюр-Марн, Шомон, Труа	Свекла, картофель, шампанское, пшеница, рожь, ячмень, пиво, улитки, морепродукты, баранина, свинина ( <i>шаркутери</i> ), сосиски, дичь (кабанье мясо)
<b>Иль-де-Франс</b>	Париж	Картофель. Высокая кухня, которая имеет мало региональных особенностей
<b>Эльзас</b>	Страсбург	Свиное сало, гусиный жир, сливы, яблоки, вишня, виноград, спаржа, квашеная капуста, картофель, дикие грибы, крупы, яичная лапша, <i>шпетцле</i> , гусиная печенка ( <i>фуа-гра</i> ), свинина, дичь, пресноводная рыба
<b>Лотарингия</b>	Нанси	Масло, сыры из коровьего молока, сливы, яблоки, вишня, виноград, квашеная капуста, картофель, дикие грибы, крупы, яичная лапша, <i>шпетцле</i> , курица, гусиная печенка ( <i>фуа-гра</i> ), свинина, дичь, пресноводная рыба
<b>Франш-Конте</b>	Безансон	Сыры из коровьего молока ( <i>фондю</i> ), пресноводная рыба (форель), лягушачьи лапки, колбаса, курица

Регион	Главный город	Продукты, характерные для местной кухни
<b>СЕВЕРО-ВОСТОЧНАЯ ФРАНЦИЯ</b>		
<b>Бургундия</b>	Дижон	Смородина, грибы, говядина, свинина, птица, дичь, улитки, горчица
<b>Овернь (Центральный массив)</b>	Валенсия	Яблоки, виноград, капуста, картофель, грибы, пшеница, чечевица, говядина, утка
<b>Лимузен</b>	Лимож	Яблоки, капуста, картофель, грибы, пшеница, говядина, утка, баранина
<b>Рона – Альпы</b>	Лион	Абрикосы, яблоки, вишня, дыни, груши, клубника, капуста, картофель, зеленая фасоль, испанский артишок, травы (тимьян, розмарин, лавровый лист), свинина, баранина, курица, куропатка, индейка, крольчатина, прочее мясо, кукуруза, орехи
<b>Прованс – Альпы – Лазурный Берег</b>	Ницца, Марсель	Оливковое масло, чеснок, помидоры, перец, лук, цуккини, фенхель, артишоки, нут, баклажаны, травы (тимьян, лаванда, розмарин, базилик), паста, мед, баранина, морепродукты (барабулька, сардины, анчоусы, морской черт)
<b>Корсика</b>	Аяччо	Оливковое масло, цитрусовые, инжир, миндаль, каштаны, морепродукты, говядина, козлятина, баранина, дичь (черный дрозд)
<b>ЮГО-ЗАПАДНАЯ ФРАНЦИЯ</b>		
Юг – Пиренеи	Тулуза	Оливковое масло, сливы, персики, абрикосы, помидоры, чеснок, баклажаны, белые грибы, морепродукты (угорь), свинина, утятина, гусятина
Лангедок – Руссийон	Монпелье, Перпиньян, Ним, Каркассон	Оливковое масло, сливы, персики, абрикосы, помидоры, чеснок, баклажаны, белые грибы, морепродукты (угорь), свинина, утка, гусятина
Аквитания	Бордо	Сливы, клубника, яблоки, груши, персики, чеснок, перец Чили, помидоры, лук, кукуруза, конские бобы, горох, дикie грибы (черные трюфели, белые грибы, лисички), морепродукты (устрицы, мидии, крабы, кальмары, треска, тунец, сардины, анчоусы), мясо птицы (курицы, утки, гуся, индейки, голубя)
Пуату – Шаранта	Пуатье	Сыры из козьего молока, бобы, пшеница, ячмень, кукуруза, миндаль, каштан, говядина, морепродукты (устрицы, угорь), улитки





залива и Средиземного моря. Через весь регион тянутся Пиренеи, которые также влияют на климат.

На побережье и в юго-западных провинциях популярны морепродукты, в том числе морской черт, угорь, тунец, треска, устрицы и мидии. В Стране Басков популярен рыбный суп с перцем и луком, а также *байоннская вяленая ветчина*. В глубине материка более распространена птица; популярны среди прочих индейка, голуби, утка и знаменитые гуси из департамента Ланды в Гаскони. Обычными кушаньями здесь являются *фуа-*

*гра*, грецкие орехи, каштаны, черные трюфели; другие грибы, например белые (боровики) и лисички, здесь тоже часто встречаются, особенно в Перигоре. Коронные для региона продукты – *кассуле* и *конфи* из утки. При готовке здесь используют как оливковое масло, так и утиный жир. Молочного скота в этом регионе мало, поэтому сыры готовят в основном из козьего молока. Из овощей и фруктов самыми распространенными являются абрикосы, помидоры, баклажаны, из зерновых – пшеница, ячмень и кукуруза.

## Влияние культуры на французскую кухню

За свою историю Франция неоднократно подвергалась вторжениям завоевателей и искателей приключений из многих стран мира. Этот факт можно связать как с тем, что Франция граничит со многими странами, так и с ее обширными водными границами. В некоторых областях страны очевидны кельтское, британское, баскское, испанское, итальянское, немецкое, греческое, арабское и средневосточное влияния. Кельтские галлы занимали территорию современной Франции с 1500 до 500 года до н.э. Галлы принесли сюда земледелие и территориальное деление этих земель на провинции, похожее на то, что существует в наше время. В 56 году до н.э. власть над регионом перешла к римлянам, они и принесли с собой технологию изготовления сыра, которым сейчас так славится Франция. Во времена римского правления в местной кухне стали

популярны рыба и дичь, при этом мясо жарили на вертелах над очагами или варили в больших горшках, подвешенных на крюках над огнем.

В 718 году н.э. во Францию вторглись мавры, которые завезли сюда из Испании коз, а заодно разнообразили французскую кухню различными способами приготовления блюд и новыми ингредиентами. В Средние века в результате расширения торговли во французских портах часто встречались такие специи, как перец, кумин, анис, имбирь, калган, корица и тмин. Арабское влияние, которое, в частности, очевидно в использовании миндаля и риса как загустителя, есть следствие походов французских рыцарей на Средний Восток.

В XVI–XVII веках возникает современная французская кухня, а основы *grande cuisine*, высокой французской кухни, были заложены в результате брака Екатерины Медичи и Генриха II (см. с. 129). Выгоды от введения севооборота вылились в расширение ассорти



Сверху вниз слева направо по ходу часовой стрелки: мон д'ор дю льоне, раklet, фоль эпи, рокфор, морбье, мимолет, пор-дю-салу, пиренейский, бри, пти каманбер, эксплоратер, шом, ле пай д'англис, том де савуа, рамболь, эпюас, бурсен, мюнстер, шевр, бурсо

тимента овощей, повышение их качества и количества. В результате специи во французской кухне стали использовать не так часто: поскольку качество продуктов повысилось, уменьшилась необходимость скрывать вкус не очень качественных сырых ингредиентов. К 1789 году, когда состоялся штурм Бастилии, две трети французского населения были крестьянами, жизнь которых зависела от урожая зерновых. Большая часть трудового народа при этом голодала, поэтому в то время высокой французской кухней могли наслаждаться только буржуа.

В наше время высокая кухня стала частью общезападной культуры; тем не менее у каждого региона страны есть свои отличительные черты. Стоит отметить, что нынешние французы, конечно, не едят каждый день дома *фуа-гра*, трюфели и фундаментальные, «материнские» соусы. Отметим, что некоторые продукты, например бресская курица, кальвадос из Нормандии и гусятина из Ланде, популярны по всей стране, но в домашнем питании французов преобладают все же региональные блюда.

## История и развитие ресторанного дела

Считается, что первый ресторан в том смысле слова, в каком мы понимаем его сейчас, открылся в Париже в 1765 году, когда некий М. Буланже, хозяин одной из таверн, подал гостям блюдо из бараньей ноги под белым соусом, который был призван играть роль тонизирующего средства. На владельца таверны подали в суд за нарушение монополии отдельных цехов, но он выиграл дело, и ему было позволено продолжать подавать еду. Прецедент был создан, поэтому вскоре в стране начали открываться и другие рестораны.

Заметно повлияла на распространение ресторанов Великая французская революция (1789–1799) – дело в том, что многие повара, которые прежде работали на королевский двор и дворянство, эмигрировали из Франции, чтобы избежать гильотины. Некоторые из них пытались поступить на службу к монархам иностранных государств, другие начали открывать собственные заведения питания. Со временем кухня становилась более утонченной. Поначалу рестораны посещали только мужчины, но постепенно, с изменением нравов общества, система общественного питания от этой практики отказалась.

Многие гостиницы и рестораны предлагали посетителям простой табльдот (стол с общим меню), который не предоставлял гостям большого выбора блюд, если вообще можно было вести речь о выборе. В противовес им Мари-Антуан Карем (1784–1833) составил тщательно разработанные законы *grande cuisine* (высокой кухни), в которых детально описывались многочисленные блюда и соусы к ним. Впрочем, высокая кухня могла существовать только при дворах королевских особ или крупных дворян, но не в гостиничных

кухнях, где имелась только самая простая утварь. Поэтому после открытия в Лондоне в 1898 году отеля *Savoy*, рестораном которого руководили Цезарь Ритц и Жорж Огюст Эскофье, высокую кухню заменила более простая, изящная и упрощенная *cuisine classique* – классическая французская кухня.

Следующая крупная перемена во французской кухне готовилась постепенно. Дело Эскофье по упрощению кухни продолжил Фернан Пуан (1897–1955), который и заложил фундамент для переворота в ресторанном деле. Именно под влиянием Пуана в первой половине 70-х годов XX века несколько поваров, среди которых были такие знаменитости, как Поль Бокюз, Ален Шапель, Франсуа Бизе, Жан и Пьер Труагро, создали *nouvelle cuisine* – новую французскую кухню. Результатом этой революции стал совершенно иной подход к выбору ингредиентов для блюд и соусов, а также к сервировке. Порции становились меньше, сервировка более искусной, а фирменной особенностью такой кулинарии стало стремление создавать из известных ингредиентов новые комбинации.

В наше время вследствие растущего мирового рынка и повышенного интереса к культурному многообразию во Франции распространились кухни многих других стран мира. Некоторые шефы смешивают кулинарные стили и ингредиенты из разных стран, создавая новые блюда (кухня фьюжн). Другие повара исследуют мало изученные традиции региональной этнической кулинарии. Но многие из мастеров по-прежнему придерживаются классических образцов, противопоставляя стандартам, предлагаемым наставниками, свои собственные достижения кулинарного искусства.



## Италия

Для удобства характеристики местной кухни можно условно разделить Италию на три части: юг, центр и север. Северная Италия граничит с Францией, Швейцарией, Австрией и Словенией. Центральную и южную части омывает Средиземное море, которое в истории Италии сыграло важную роль для развития торговли и мореплавания. Поэтому, хотя на суше Италия непосредственно граничит только с четырьмя странами, в ее кухне очевидны влияния многих других стран мира, например Испании, Греции, а также североафриканских, средиземноморских народов и даже стран американского континента.

Италия расположена в Южной Европе и занимает площадь 301,2 км<sup>2</sup> на полуострове, выступающем в Средиземное море. Италии принадлежат также Сицилия, Сардиния и другие, более мелкие, острова.

На неровной, гористой территории Италии проживает 58 млн. человек. Италия делится на двадцать областей: Абруццо, Базиликата, Калабрия, Кампания, Эмилия-Романья, Фриули-Венеция-Джулия, Лацио, Лигурия, Ломбардия, Марке, Молизе, Пьемонт, Апулия, Сардиния, Сицилия, Тоскана, Трентино-Альдо-Адидже, Умбрия, Валле-д'Аоста и Венето. Учитывая то, что по размеру Италия чуть больше штата Аризона, можно только поражаться разнообразию блюд и методов приготовления пищи в разных областях страны и гордости, которую испытывают по этому поводу жители каждой области.



Слева направо сверху вниз по ходу часовой стрелки: паста букатини, оливковое масло, бальзамический уксус, петрушка, базилик, розмарин, орегано (душица), паста радиаторе, пшеничная мука, паста феттучине, чеснок, трюфели, оливки, манная мука

## Типичные ингредиенты и термины итальянской кухни

ТЕРМИН	ПЕРЕВОД	ТЕРМИН	ПЕРЕВОД	ТЕРМИН	ПЕРЕВОД
<b>Aceto</b>	уксус	<b>Coniglio</b>	крольчатина	<b>Polio</b>	курица
<b>Aglio</b>	чеснок	<b>Contorni</b>	гарниры к основным блюдам	<b>Pomodoro</b>	помидор
<b>Agnello</b>	молодая баранина, ягнятина	<b>Cotto</b>	вареный	<b>Primi Piatti</b>	первые блюда
<b>Agrodolce</b>	кисло-сладкий	<b>Crudo</b>	сырой	<b>Sale</b>	соль
<b>Al dente</b>	состояние, до которого варится паста (букв. «на зуб»; макароны al dente твердоваты для раскусывания)	<b>Dolce</b>	сладкий	<b>Salsa</b>	соус
<b>Antipasti</b>	еда, которую подают перед основными блюдами, то есть закуски	<b>Dolci</b>	десерт	<b>Scaloppine</b>	тонкие ломтики мяса
<b>Battuto</b>	нарезанные овощи и травы, смешанные со свиным жиром или маслом, которые используют как основу для супов, соусов и тушеных блюд	<b>Fagioli</b>	сушеные бобы	<b>Secondi Piatti</b>	основные блюда
<b>Bollito</b>	отварной	<b>Farina</b>	мука	<b>Semolina</b>	мука из твердой пшеницы; из нее получается лучшая паста
<b>Brodetto</b>	суп	<b>Finocchio</b>	фенхель	<b>Soffrito (Battuto)</b>	пассированный
<b>Brodo</b>	мясной бульон	<b>Formaggio</b>	сыр	<b>Sugo</b>	подливка
<b>Bue</b>	говядина	<b>Fritto</b>	жареный	<b>Tartufi</b>	трюфели
<b>Carciofo</b>	артишок	<b>Gamberi</b>	креветка	<b>Tonno</b>	тунец
<b>Carne</b>	мясо	<b>Insalata</b>	салат	<b>Uovo</b>	яйца
<b>Ceci</b>	нут	<b>Latte</b>	молоко	<b>Vitello</b>	очень молодая молочная телятина
<b>Cipolla</b>	лук	<b>Metanzana</b>	баклажан	<b>Vitellone</b>	молодая говядина
		<b>Miele</b>	мед	<b>Vongole</b>	моллюски
		<b>Misto</b>	смешанный	<b>Zucchero</b>	сахар
		<b>Olio</b>	растительное масло		
		<b>Pane</b>	хлеб		
		<b>Pecora</b>	баранина		
		<b>Peperoncini</b>	сушеный или свежий перец Чили		
		<b>Pesce</b>	рыба		
		<b>Pignoli</b>	кедровые орехи		



приготовления которых даже используют специальную печь – *фоггер*.

## Центральная Италия

Центральная Италия включает семь областей: Лигурию, Тоскану, Умбрию, Марке, Лацио, Абруццо и Молизе. Из-за близости Средиземного моря этот регион во многом похож на Южную Италию, но для здешних ландшафтов характерны живописные «перекачивающиеся» холмы. У Центральной Италии богатая история. В области Лацио находится Рим – столица Италии и христианства. В центре Италии расположена и Флоренция – столица Тосканы, родина Ренессанса и Екатерины Медичи, благодаря которой кухня Западной Европы приобрела современный вид.

Ландшафты Центральной Италии весьма разнообразны. Тоскана, Умбрия, Абруццо и Молизе славятся своими холмами, древними дорогами, виноградниками и оливковыми рощами. Не случайно в Центральной Италии самое распространенное масло – оливковое, хотя в Лацио используют для жаренья и свиное сало. Для западной части Тосканы характерна красивая береговая линия – еще более живописная, чем в Лигурии. Кулинарии этих областей присуща простота: блюда приправляют только зеленью и оливковым маслом. Центральная Италия известна своими мясными блюдами, в основном из говядины, козлятины и баранины. Мясо здесь чаще всего жарят, в том числе на вертеле или в кипящем масле, и тушат. Популярна и свинина, особенно в Умбрии. Кулинария центрального региона считается одной из лучших в Италии, а к ее главным достоинствам относят сезонность и простоту приготовления блюд.

## Южная Италия

Южную Италию обычно считают самой бедной и отсталой частью страны. Однако на большей части этих земель царит спокойная атмосфера, а местные жители имеют легкий нрав и преданы семейным ценностям – возможно, из-за мягкого климата, характерного для большей части региона. В Южную Италию входит шесть областей: Кампания, Базиликата, Апулия, Калабрия и острова Сицилия и Сардиния. В каждой области существуют свои, присущие только ей кухня и культура, хотя между ними наблюдается определенное сходство.

Ландшафт Южной Италии неровный и гористый, особенно в Калабрии, так что эта местность не очень пригодна для разведения скота. Говядина здесь встречается редко, и она, как правило, жесткая – несмотря на то что в этом регионе разводят не молочные, а мясные породы скота. Вообще, мясо в Южной Италии употребляют в пищу не очень часто, хотя баранина, свинина и курятина для этих мест привычны. В силу отсутствия крупного рогатого скота молочных пород

молоко, масло, сливки и сыры из коровьего молока здесь редкость, в меню преобладают козье и овечье молоко, а также молоко буйволов, которое используют для приготовления известного сыра моцарелла. Предмет гордости Кампании и Апулии – многокилометровые береговые линии, вблизи которых добывают вкуснейшие морепродукты, а также покрытые пышной растительностью равнины и плато, на которых выращивают овощи, в том числе помидоры, баклажаны и тыквы. Практически повсеместно здесь растут оливковые деревья, поэтому неудивительно, что из всех жиров здесь предпочитают оливковое масло.

## Влияние культуры на итальянскую кухню

Италия имеет богатую историю; в разные времена отдельные участки ее территории занимали или колонизировали этруски, испанцы, французы, греки, арабы, австрийцы и немцы. С очевидностью, все эти народы повлияли на формирование итальянской кухни, тем более что вплоть до объединения страны Джузеппе Гарибальди в 1861 году Италия была разделена на множество отдельных враждующих между собой государств, часть которых контролировалась другими странами. Италия – довольно молодая страна, и, возможно, именно этим можно объяснить существующее до сих пор у населения сильное чувство региональной разобщенности, противостоящее общенациональным ценностям. В каждом регионе страны очень ценят свою культуру, кухню, традиции и даже диалекты, сформированные всем ходом истории, а не только географическими и климатическими условиями.

## Северная Италия

Во II веке до н.э. римский консул Марк Эмилий Лепид построил в северной части страны дорогу, названную его именем. Эмилиева дорога существует и поныне – сегодня это скоростная магистраль, которая разделяет Эмилию и Романью. В древние времена на севере страны обитали салассы, таураны, ретийцы и венеты, позднее эти места были последовательно завоеваны этрусками, галлами, византийцами, лангобардами и римлянами. После распада Римской империи страна оказалась разделенной между иностранными государствами. В дальнейшем на территории Северной Италии то и дело вспыхивали пограничные конфликты, велись схватки за земельные владения, происходили войны между монархами и Папами Римскими и т.д. В силу этого на севере страны существует очень много местных диалектов, а в некоторых регионах большая часть населения говорит на французском или немецком, а не на итальянском языке.



Портовый город Венеция, расположенный в области Венето, еще в Средние века стал центром торговли со Средним Востоком. Под контролем этого процветающего города находилась торговля такими дефицитными товарами, как сахар, кофе и специи. Эти постоянные контакты с иностранными культурами, традициями и продуктами с неизбежностью сказались на

кухне области Венето, в то время как на другие области, связанные с Венецией, – такие, как Трентино-Альдо-Адидже и Фриули-Венеция-Джулия, повлияли австрийская, немецкая, венгерская и словенская кухни, а в кулинарии Валле-д'Аоста, Пьемонта и Ломбардии чувствуется сильное воздействие Франции и Швейцарии.

## Эмилия-Романья

**Эмилия-Романья**, расположенная на севере Италии, считается самым важным кулинарным регионом страны. Не случайно в остальной Италии эту область за ее «прожорливость» называют толстухой (*La Grossa*). Как бы то ни было, именно этот регион славится как родина множества типично итальянских продуктов. Административным (и гастрономическим) центром области является город Болонья, вокруг которого расположены Феррара, Форли, Модена, Парма, Пьяченца, Равена, Римини и Реджонель-Эмилия. По площади Эмилия-Романья занимает шестое место в Италии; здесь живут около 4 миллионов человек.

Эмилия-Романья – самая равнинная из всех итальянских областей, хотя по периметру ее окружают горы и извилистая береговая линия. Главное богатство этой территории – плодородные почвы, на которых выращивают большое количество первосортных овощей и фруктов, в частности вишни, груши, нектарины, яблоки, спаржу, сахарную свеклу и помидоры. Кроме того, Эмилия-Романья славится твердыми сортами пшеницы, знаменитой местной пастой, которую из нее делают, а также хлебулочными изделиями, например *пьядини* и *чипета*. Самые распространенные формы пасты в регионе носят названия *анолини*, *капелетти*, *лазанья*, *таглиателле*, *тортелли* и *тортеллини*.

Жители Эмилии-Романьи гордятся многими местными продуктами, но более всего тремя из них: *пармиджано реджано* (сыр пармезан), *пармская ветчина* и *бальзамический уксус*. Производство этих продуктов регулируется итальянскими законами, которые определяют *Denominazione di Origine Protetta*, или *DOP* («Наименование по месту происхождения»). Законы DOP строго регламентируют место, методы производства, этикетки, распределение итальянской сельскохозяйственной продукции.

В соответствии с действующим итальянским законодательством *пармезан* можно изготавливать только с середины апреля до середины ноября, когда молочный скот кормится свежей травой на пастбищах в провинциях Парма, Реджонель-Эмилия и Модена, и только в районе Болоньи на реке Рено и в Мантуе (Ломбардия). Сыр делают из молока утренней и вечерней дойки. Сначала молоко проходит процесс коагуляции, затем из него формируют «колеса» массой 30–40 кг. Эти

«колеса» должны настаиваться как минимум 14 месяцев – впрочем, большинство сыров настаиваются по два года и больше, отчего они приобретают золотистый цвет, зернистую консистенцию и уникальный вкус – одновременно ореховый, сладкий, островатый и соленый. Протертый *пармезан* добавляют в супы, салаты и пасту, но часто едят и как самостоятельное блюдо, а также подают к фруктам, вяленому мясу и даже к десертным винам. Из-за гармоничного сочетания нескольких вкусов *пармезан* часто называют отцом всех сыров.

За *прошутто*, что по-итальянски означает «ветчина», в Парме тянется тысячелетняя история. Пармская ветчина отличается способом изготовления, который определяется климатическими и природными условиями региона. Рульку для ветчины берут только от свиней, выращенных в определенной местности возле Пармы, причем животные должны весить не менее 160 кг. Отобранные рульки засаливают, причем для этой цели используют только соль, никаких других компонентов. Затем ветчину выдерживают 10–12 месяцев, за которые южные ветры пропитывают ее ароматом каштана и сосны. В *пармской ветчине* мясо густого красновато-розового цвета перемежается мраморными кремовыми прожилками сала, отчего продукт приобретает мягкую, шелковистую текстуру. Как правило, эту сладковатую и одновременно солоноватую ветчину очень тонко нарезают и подают с фруктами и/или сыром.

*Бальзамический уксус* (*бальзамико*) производят в основном в провинции Модена, а также в районе Реджонель-Эмилия. Этот густой темно-коричневый уксус, который делают из винограда сорта Треббиано, совершенно не похож на другие сорта уксуса. Процесс приготовления начинается с того, что из винограда отжимают сок, который затем отцеживают и ферментируют особой закваской. После этого уксус выдерживают поочередно в нескольких бочках, каждый раз переливая в меньшую, причем все эти бочки сделаны из разных видов дерева, в том числе из каштана, вишни, ясеня, тута, иногда – из можжевельника. Процесс выдержки занимает как минимум двенадцать лет, а лучшие сорта выдерживают двадцать, пятьдесят, а то и сто лет. В результате получается кисло-сладкий очень ароматный уксус, который имеет приятную мягкую консистенцию. Таким уксусом принято сбрызгивать фрукты, сыры, салаты и вяленое мясо.

## Центральная Италия

Изначально Центральную Италию населяли этруски, переместившиеся сюда из Малой Азии еще в 800 году до н.э. Цивилизация этрусков была достаточно развитой; некогда их государство простиралось от долины реки По до Кампании (см. карту на с. 134). Фрески в этруских гробницах свидетельствуют о богатой культуре этого народа, в том числе и кулинарной: в частности, у них уже были аналоги дуршлагов, инструментов для резки теста, терок для сыра и даже широкой лапши (*папарделле*).

Древние римляне были пастухами и мелкими земледельцами. Их основную пищу составляла каша *пулментум*, которую делали из проса или пшеницы спельты. *Пулментум* ели либо в виде горячей жидкой каши, либо охлажденной и нарезанной на куски. По мере развития общества римляне начали готовить баранину, свинину и домашнюю птицу. Позже в Риме стали выращивать овощи, в том числе капусту, конские бобы и листовую свеклу. К числу основных продуктов относились и фрукты, например яблоки, вишня и инжир.

Расцвет Римской империи пришелся на период с V века до н.э. по V век н.э., когда в ней утвердилось христианство. Римляне построили разветвленную сеть дорог, в городе имелся центральный рынок с мясными, рыбными, овощными, сырными и даже винными лавками. К несчастью для римлян, расцвет их империи длился недолго; ибо уже в III веке н.э. в Рим начали вторгаться племена варваров, в результате чего, в частности, надолго затормозилось развитие итальянской кухни.

В последующие столетия Центральная Италия попадала под власть множества правителей. В XI–XII веках крестоносцы принесли сюда среди прочих продуктов сахар, гречку и лимоны. В то же время в Центральной Италии начался рост городов, вследствие чего стало подниматься благосостояние городских жителей, а с ним и интерес к искусству кулинарии. В XVI веке во Флоренции открылась первая в мире кулинарная школа.

С кулинарной точки зрения, самой примечательной итальянской династией были флорентийские правители Медичи. Медичи, в том числе самая знаменитая их представительница Екатерина Медичи, славились своими роскошными приемами и банкетами. В 1533 году Екатерина Медичи прибыла из Флоренции во Францию, где вступила в брак с королем Генрихом II. Вместе с Екатериной во Францию приехала группа поваров и кондитеров. Именно эти итальянские мастера ввели в местную кухню много блюд, которые сейчас считаются типично французскими, например изделия из теста, изысканные сладости и соус бешамель. Кроме того, они стали использовать новые приборы (например, вилки) и новые методы приготовления (обжарку во фритюре). Так Екатерина Медичи принесла во Францию гастрономию, страсть к которой французы испытывают по сей день.

## Южная Италия

В целом на Южную Италию больше всего повлияли Греция и Северная Африка. Местность здесь усыпана руинами греческих храмов и норманнских крепостей. Повсюду в Южной Италии можно услышать слова древнегреческого и арабского происхождения; в немалой степени подобные влияния чувствуются и в местных кулинарных традициях. Местная кухня появилась в Южной Италии после того, как в 415 году до н.э. здесь высадились греки, передавшие местному населению множество навыков, в том числе и винодельческих, а также познания в области выращивания пшеницы и выпечки хлеба. Греки же ввели в обиход множество продуктов, которыми в наше время славится Южная Италия (оливки, мед и орехи и др.). От сменивших греков римлян в местной кулинарии осталось гораздо меньше следов, но они тем не менее есть; так, основной продукт питания римлян – конские бобы – по сей день широко распространены в этой области.

Сицилия, расположенная всего в 145 км от африканского континента, в IX веке н.э. была завоевана арабами. Арабы принесли с собой ряд экзотических продуктов и рассадили по Сицилии цитрусовые деревья, которыми этот остров славится и в наши дни. Арабы же открыли местному населению сочетание сладкого и кислого вкусов (например, в соусе *агродольче*), которое до сих пор является главной особенностью блюд сицилийской кухни. Шафран, орехи, рис, кускус, сахарный тростник и мороженое – это лишь часть из большого числа блюд и продуктов, пришедших на остров из арабского мира. Многие из этих нововведений добрались и до материка; однако некоторые остались только на Сицилии, придавая ее кухне уникальность и своеобразие.

В XI веке в Южную Италию пришли норманны, но они оказали незначительное влияние на местную кухню – разве что ввели методы засаливания и высушивания рыбы как средство ее сохранения. Позднее бразды правления перешли к испанцам, которые к XVIII веку получили контроль над большей частью Южной Италии. В последующие годы отдельные части Южной Италии находились во власти Испании, Австрии, Франции. Аристократические слои населения испытывали сильное французское влияние. Здесь было модно устраивать большие банкеты, французские блюда для которых готовили парижские повара и подавали их на французском фарфоре. После объединения Италии в 1860 году кулинария южной ее части изменилась мало, разве что кулинарной столицей юга стал расположенный в Кампанье город Неаполь; впрочем, многие области, в частности те же Сицилия и Сардиния, остаются в кулинарном смысле автономными.

## Области Италии

ОБЛАСТЬ	ГЛАВНЫЙ ГОРОД	ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ЧЕРТЫ МЕСТНОЙ КУХНИ
<b>СЕВЕРНАЯ ИТАЛИЯ</b>		
Вале д'Аоста	Аоста	Масло, сыр из коровьего молока, сливки, <i>ньоки</i> , шпиг, вареное мясо, пресноводная рыба
Пьемонт	Турин	Масло, <i>ньоки</i> , паста ( <i>равиоли</i> , <i>феттучини</i> ), белые грибы, белые трюфели, пресноводная рыба, свинина, говядина, телятина; технология – варка
Ломбардия	Милан	Масло, сыр из коровьего молока, сливки, яблоки, груши, радикио, шафран, рис, <i>ризотто</i> , кукуруза, полента, говядина, телятина; технология – варка, тушение
Эмилия-Романья	Болонья	Свиное сало, масло, яблоки, груши, вишня, помидоры, спаржа, свекла, пшено, свежая паста ( <i>лазанья</i> , <i>тальятелле</i> , <i>тортеллини</i> , <i>аньолотти</i> ), кукуруза, бальзамический уксус, сыр пармезан, обработанная свинина (ветчина, мортаделла, коппа)
Трентино-Альто-Адидже	Тренто	Масло, капуста, картофель, рис, <i>полента</i> , <i>ньоки</i> , штрудели, пресноводная рыба, соленая треска, ветчина (из Сан Даниеле)
Венето	Венеция	Масло, оливковое масло, яблоки, груши, свекла, лук, горох, радикио, рис, полента, паста <i>биджолли</i> , соленая треска, угорь, омары, печень, индейка
Фриули-Венеция-Джулия	Триест	Масло, тмин, кукуруза, картофель, <i>полента</i> , хрен, паприка, бобы, морепродукты, свинина, оленина
<b>ЦЕНТРАЛЬНАЯ ИТАЛИЯ</b>		
Лигурия	Генуя	Оливковое масло, цитрусовые, овощи, травы, соус <i>песто</i> , вино, свежая и высушенная паста <i>равиоли</i> , <i>фарината</i> , бобы, морепродукты, тушеные блюда и густые супы из рыбы, крольчатина
Тоскана	Флоренция	Оливковое масло, сыр из овечьего молока, дыни, помидоры, черная капуста, шпинат, каштаны, грецкие орехи, свежая паста <i>папарделле</i> , несоленый хлеб, белые бобы, вино, пресноводная рыба, морепродукты, говядина, дичь, домашняя птица; технология – обжарка на гриле и запекание

ОБЛАСТЬ	главный город	ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ЧЕРТЫ МЕСТНОЙ КУХНИ
Умбрия	Перуджа	Оливковое масло, сыр из овечьего молока, черные трюфели, белые грибы, высушенная паста, несоленый хлеб, чечевица, каштаны, пресноводная рыба, свинина, говядина, баранина, вяленое мясо; технология – обжарка на вертеле
Марке	Анкона	Оливковое масло, укроп, пшено, высушенная паста, несоленый хлеб, чечевица, вино, рыбные супы и густые похлебки, сушеная треска, улитки, свинина, «белая» говядина
Лацио	Рим	Свиное сало, сыр из овечьего молока, артишоки, горох, паста (спагетти, ригатони, букатини, яичные <i>феттучини</i> ), говядина, баранина, свинина, домашняя птица; технология – жаренье
Абруццо	Л'Аквила	Оливковое масло, сыр из овечьего молока, блинчики, пеперончини, свежая и высушенная паста (макароны, <i>спагетти а-ля гитарра</i> )
Молизе	Кампобассо	Оливковое масло, сыр из овечьего молока, свежая и высушенная паста ( <i>макароны</i> )
<b>ЮЖНАЯ ИТАЛИЯ</b>		
Кампания	Неаполь	Оливковое масло, сыр из овечьего молока, моцарелла, цитрусовые, помидоры, чечевица, высушенная паста ( <i>спагетти, пене, вермишель, ригатони</i> ), пицца
Базиликата	Потенца	Оливковое масло, сыр из овечьего молока, высушенная паста, пепперончини, свинина, сосиски
Апулия	Таранто	Оливковое масло, сыр из овечьего молока, картофель, миндаль, пшено, свежая и высушенная паста <i>оречьетте</i> , пепперончини, бобы, устрицы, мидии, баранина
Калабрия	Катандзаро	Оливковое масло, помидоры, баклажаны, пепперончини, грибы, высушенная паста, баранина, козлятина, свинина, оленина, пресноводная рыба
Сицилия	Палермо	Оливковое масло, цитрусовые, изюм, помидоры, баклажаны, пепперончини, миндаль, марципан, пшеница, кускус, высушенная паста, вино, шафран, корица, мед, сардины, анчоусы, тунец, рыба-меч, баранина, свинина, козлятина, сладости
Сардиния	Кальяри	Оливковое масло, сыр из овечьего молока, травы, каштаны, фундук, сушеная паста, лепешки <i>карта да мусика</i> , баранина, свинина

## Средиземноморье

Средиземное море находится между тремя континентами – оно омывает берега Европы, Африки и Азии. Его площадь – около 2,5 тыс. км<sup>2</sup>. Средиземное море на самом деле не едино – оно включает в себя пять морей: Эгейское, Адриатическое, Ионическое, Лигурийское и Тирренское. Средиземное море – почти

замкнутое образование, поэтому вода в нем обновляется и пополняется в основном за счет постоянного притока поверхностных вод из Атлантического океана.

Регион, называемый Средиземноморьем, включает в себя страны или части стран, граничащие со Средиземным морем. У всех них, несмотря на различия в культуре, религии, языке и политике, много общего. Так, всем средиземноморским странам свойствен особый климат, для которого характерны про-



Сверху вниз слева направо по ходу часовой стрелки: чеснок, конские бобы, оливковое масло, лайм, лимон, сыр фета, маскарпоне, финики, артишоки, оливки, сушеный инжир, абрикосы, каперсы, миндаль, мед, высушенный лавровый лист, укроп, нут, фисташки, фундук, кедровые орехи

## Типичные ингредиенты средиземноморских блюд

### Зерно, крупы

Булгур  
Пшеница (паста, кускус, пресный хлеб, деревенский хлеб, сладкий хлеб)  
Рис

### Бобовые

Белая фасоль  
Вьющаяся фасоль  
Конские бобы  
Нут  
Чечевица

### Орехи и семена

Грецкие орехи  
Каштан  
Кедровые орехи  
Миндаль  
Семена кунжута  
Фисташки  
Фундук

### Зелень (сушеная и свежая)

Базилик  
Кинза  
Лаванда  
Лук-резанец (шнитт-лук)  
Майоран  
Мята  
Орегано (душица)  
Петрушка  
Полынь  
Розмарин  
Тимьян  
Укроп  
Шалфей

### Приправы

Гвоздика  
Заатар (чабрец)  
Имбирь  
Каперсы  
Кардамон

Консервированные лимоны  
Корица  
Куркума  
Лавровый лист  
Молотый перец Чили  
Мускат  
Оливки  
Паприка (pimenton)  
Розовая вода  
Семена аниса  
Семена кориандра  
Семена тмина  
Семена фенхеля  
Сумах  
Флердоранжевая эссенция  
Цедра горького апельсина  
Черный перец  
Шафран

### Масла

Масло из грецких орехов  
Масло из фундука  
Оливковое масло

### Уксусы

Красный и белый винный уксусы

### Овощи

Артишоки  
Баклажаны  
Брокколи  
Грибы  
Капуста  
Картофель  
Лук  
Лук-порей  
Морковь  
Огурцы  
Оливки  
Перец Чили  
Перец Пимьенто

Помидоры  
Радиккио  
Репа  
Рукола  
Салат романо  
Сельдерей  
Сладкий перец  
Спаржа  
Тыква  
Фенхель  
Цветная капуста  
Цуккини  
Чеснок  
Шпинат  
Эндивий курчавый

### Фрукты (сушеные и свежие)

Абрикосы  
Айва  
Апельсины  
Виноград (вино)  
Вишня  
Гранат  
Груши  
Дыни  
Земляника  
Изюм  
Инжир  
Лайм  
Лимоны  
Персики  
Сливы  
Смородина  
Финики  
Хурма  
Яблоки

### Мясо

Баранина  
Козлятина  
Крольчатина  
Мясо дикого кабана  
Оленина  
Свинина

### Птица

Корнуоллская курица  
Куропатка  
Курятина  
Сквоб (молодой откормленный голубь)  
Утка  
Цесарка

### Рыба

Анчоусы  
Кефаль  
Морской окунь  
Морской черт  
Сардины  
Скумбрия  
Тунец

### Моллюски и ракообразные

Двустворчатые моллюски  
Кальмары  
Каракатицы  
Крабы  
Креветки  
Лангусты  
Мидии  
Осьминоги  
Устрицы

### Сыры и йогурты

Йогурт  
Маскарпоне  
Моцарелла  
Рикотта  
Свежие и выдержанные сыры из козьего молока (разной формы, маринованные, обернутые в листья, завернутые в травы, в молотом перце или золе)  
Фета

### Подсластители

Мед



хладная влажная зима и теплое сухое лето. При этом, хотя основой средиземноморской кухни остаются рыба и морепродукты, благодаря такому климату здесь повсюду в изобилии выращивают овощи и фрукты. В то же время внутриматериковые области имеют довольно неровный, гористый ландшафт, что делает их более благоприятными для разбивки террасных садов, чем для ширококомасштабного полеводства. Сухой климат и каменистые почвы затрудняют пастбищное животноводство, поэтому мяса и молочных продуктов этот регион производит немного.

Средиземноморье можно разделить на четыре крупных кулинарных региона. Первый включает в себя южные области Испании и Франции, а также Южную и Центральную Италию. В этот регион входят также французский остров Корсика, итальянские острова Сицилия и Сардиния и другие, более мелкие острова.

Второй регион, известный как Магриб, расположен на африканском континенте. Здесь, на побережье Северной Африки, находятся Ливия, Тунис, Алжир и Марокко. В этой области чувствуется влияние как Ближнего Востока, так и Европы, что делает местную культуру и кухню уникальными.

В третий регион входят Турция, Греция и Словения, а также множество мелких островов

наряду с Кипром и Критом. Турция, некогда сердце Османской империи, в свое время была крупнейшей территорией, находившейся под властью мусульманских правителей. В период ее расцвета, с 1500 по 1917 год, Османская империя простиралась от глубинных частей Восточной Европы через Северную Африку до границ Индии.

Четвертый регион – Левант – включает в себя Сирию, Ливан, Израиль, Египет и Иорданию. Эти территории обычно связывают с еврейской и арабской культурами и кухнями. Здесь выращивают необыкновенно вкусные овощи и фрукты, за что Левант получил меткое название плодородный полумесяц.

Средиземноморской кухне всегда было присуще использование таких продуктов, как пшеница, оливки, виноград и вино. Эти продукты сыграли важную роль и в развитии региональных кухонь, но вместе в тем они стали для них далеко не единственными важными составляющими. Характерно, что многие продукты, пришедшие в этот регион от других народов, прочно в нем укоренились. Раньше всего Средиземноморье переняло от дальневосточных кухонь рис, лимоны, лук-порей, баклажаны и вездесущий чеснок. Позже из Нового Света были заимствованы и смешались с местными ингредиентами помидоры, картофель и кукуруза.

## Кухонная утварь

По традиции в Средиземноморском регионе кушанья готовили в основном в жаровнях, растапливаемых дровами, на решетке над дровами из твердой древесины и на вертелах. Самые частые способы приготовления блюд в наши дни – это тушение и жаренье. В Северной Африке, Марокко и Испании популярно приготовление блюд «в одном котле» – в тажинах, кускусьерах и паэльерах. В Восточном Средиземноморье – в Греции, Турции, Ливане и Сирии – распространено приготовление мяса, птицы, рыбы и овощей на вертеле.

**Кускусьер** – керамическая, железная или медная пароварка. Тушеные блюда приготавливаются на нижнем уровне кускусьера, одновременно с этим на верхнем готовится на пару кускус.

**Меццалуна** – гибкий нож в форме серпа с ручками на двух концах для нарезания зелени.

**Паэльера** – железная неглубокая кастрюля с двумя ручками, в которой делают паэлью. Паэльеры обычно бывают довольно большого размера.

**Тажин** – в этой глиняной посуде делают одноименное блюдо; у тажина очень широкое круглое дно и конусообразная крышка.

**Тиан** – неглубокая глиняная посуда круглой или овальной формы, в которой делают блюда с корочкой.

**Шампуры** – металлические или деревянные, плоские или круглые вертела, которые используют для жаренья мяса, птицы, рыбы и овощей над углями.

**Меццалуна** – гибкий нож в форме серпа с ручками на двух концах для нарезания зелени.

**Паэльера** – железная неглубокая кастрюля с двумя ручками, в которой делают паэлью. Паэльеры обычно бывают довольно большого размера.

**Тажин** – в этой глиняной посуде делают одноименное блюдо; у тажина очень широкое круглое дно и конусообразная крышка.

**Тиан** – неглубокая глиняная посуда круглой или овальной формы, в которой делают блюда с корочкой.

**Шампуры** – металлические или деревянные, плоские или круглые вертела, которые используют для жаренья мяса, птицы, рыбы и овощей над углями.

## Восточная Европа

Восточная Европа простирается от Польши и Венгрии на западе до восточных границ необъятной Российской Федерации, занимающей всю северную Азию. Климат здесь в основном холодный, а ландшафт изменяется от поросших травой равнин, водоемов и лесов до горных цепей. Уральские горы в России разделяют Восточную Европу на две части – малонаселенную, но обширную восточную и гораздо меньшую, но более густонаселенную западную. Последняя имеет более развитое сельское хозяйство. Это характерно, в частности, для Польши и, особенно, для Венгрии – стран, которые обеспечивают себя сельскохозяйственной продукцией.

Из-за холодного климата для восточноевропейской кухни типичны горячие и сытные блюда. Здесь сохранились славянские традиции использования посевных злаков, консервированных продуктов и корнеплодов, которые заготавливают на зиму. Славянская кулинарная традиция отличается пристрастием к злакам, особенно к хлебобулочным изделиям и кашам, а также всевозможным методам маринования, засаливания и сушки. Для этой кухни характерно также использование кислых ингредиентов, например сметаны и кваса (старинного русского безалкогольного напитка, обладающего приятным ароматом свежесдобитого хлеба и кисло-сладким вкусом), которые добавляют в местные супы.

Восточным европейцам – любителям мяса – приходилось экономно использовать его в супах и тушеных блюдах, в которые они обычно добавляли картофель или клецки. Люди, живущие вблизи различных водоемов, ловят пресноводную и морскую рыбу – ее готовят свежей или едят соленой (например, сельдь). Обширные восточноевропейские леса побуждают местных жителей собирать дары природы, в особенности популярен здесь сбор грибов.

В этом разделе будут освещены кухни Венгрии, чья кулинария более всего известна на Западе, Польши, из которой в Соединенные Штаты прибыло множество иммигрантов, а также Российской Федерации – крупнейшего государства региона, а до конца XX века – огромной империи, под влиянием которой находились обе вышеупомянутые страны и множество других государств, входивших в ее состав, а ныне обретших независимость.



## Российская Федерация

Традиции русской кулинарии в основном имеют славянские корни – они связаны с долгой зимой и коротким сезоном сельскохозяйственных работ. Популярны здесь собирательство и заготовка продуктов впрок также суть следствия холодного северного климата. Существует в России и традиция выращивания съедобных растений на приусадебных участках – там, где позволяют климат и почвы. Северные регионы страны заняты лесами, что способствует развитию лишь отдельных видов сельскохозяйственного производства. Южнее распространены фуражное растениеводство и выращивание фруктовых деревьев. На юге также находятся степи – покрытые травой равнины, тянущиеся через всю Россию, на которых выращивают главным образом пшеницу. Еще дальше на юге, близ Каспийского моря, располагаются низменности и Кавказские горы, где климат уже более мягкий.

Россия – самая большая в мире страна, занимающая площадь более 17 миллионов квадратных километров; это практически вдвое больше территории Канады, второй по величине страны мира. Россия расположена на большей части Европы и Азии, она растянулась от Северного Ледовитого океана до Черного моря на юге и от Балтийского моря до Тихого океана на востоке. Россия граничит по суше с четырнадцатью государствами и двумя частично признанными государствами, по морю – с двенадцатью государствами. С США и Японией Россия имеет только морскую границу.

Климатически различные части России отличаются друг от друга, но в целом климат холодный – снег покрывает более половины страны в течение шести месяцев в году. Короткий сельскохозяйственный сезон ограничивает урожаи. Только 13% территории России составляют пахотные земли, потому страна не обеспечивает себя полностью продуктами. Тем не менее Россия находится на первом месте в мире по производству ржи, ячменя, овса, картофеля и на третьем – по производству пшеницы. Из домашнего скота разводят в основном коров, свиней и овец. Основные морепродукты – пикша, сельдь, лососевые, осетровые и их высоко ценящая икра.

Среди более чем 142-миллионного населения России большая часть – русские. Кроме них в России насчитывается более ста этнических групп. Две трети населения живет в западной части страны, большей частью в крупных городах, таких, как Москва и Санкт-Петербург, а также вдоль Волги. Основная религия – православие.

## Российские региональные кухни

В большей части страны для приготовления пищи используют одни и те же традиционные продукты. Для простоты мы условно поделим Россию на северный и южный регионы и уделим особое внимание тем областям, в которых из-за особых климатических и ландшафтных условий в кулинарии используют оригинальные продукты и специфические способы их приготовления.

### Северная Россия

Главная черта северной части России – холодный климат, затрудняющий растениеводство, но стимулирующий сбор и заготовку даров природы – два традиционных российских хобби. Именно ягоды и грибы, которые собирают в северных лесах, являются основой местного меню. Грибы обычно маринуют, засаливают и сушат. Дикие и культивированные ягоды – клубнику, клюкву, бруснику, смородину, чернику, морошку – используют для приготовления компотов, консервов, густых киселей и сладких пирогов, в них иногда добавляют местный мед. Рыбу, которую ловят в северной Атлантике и местных реках, засаливают или коптят. В южной части региона выращивают фруктовые деревья, в частности яблони. Классическим напитком для всех областей России является согревающий чай – его пьют в течение всего дня и в больших количествах.

### Южная Россия

Благодаря сельскохозяйственным культурам, выращиваемым в степях северной части юга России, сытные местные кушанья очень богаты углеводами – это относится и к черному хлебу, и к гречневой каше, и к неизменному картофелю. Здесь очень ценится мясо, в особенности говядина, баранина и курятина, но, как правило, в блюдах его много не бывает.

Выпасное животноводство дает разнообразные молочные продукты, в частности сметану, которая часто используется в русской кухне, творог, а на Кавказе – местный йогурт. Очень популярны по всей России сладкие и несладкие изделия из теста – крупные (пироги) и мелкие (пирожки). Начиненные мясом, рыбой или овощами пироги и пирожки обычно продают в закусочных и кафе, а также на улицах с лотков. Одним из лучшим представителей пирогов является кулебяка с лососем.

Традиционно потребление в России ограничивалось теми овощами, которые можно было сохранить в течение холодных месяцев, – такими, как капуста и различные корнеплоды. Примерами любви



# Характерные продукты восточной и центрально-европейской кухонь

## Крупы

Гречка  
Пшеница  
Пшено  
Рожь  
Ячмень

## Приправы

Горчица  
Укроп  
Хрен  
Чеснок

## Овощи и фрукты

Баклажаны  
Грибы  
Капуста  
Картофель  
Квашеная капуста  
Лук  
Маринованные овощи, соленья  
Морковь  
Огурцы  
Помидоры  
Редька  
Репа  
Свекла  
Яблоки  
Ягоды

## Источники белка

Баранина  
Говядина  
Икра рыб  
Куриное мясо  
Рыба (копченая, свежая пресноводная и морская, в том числе лещ, карп, угорь, сельдь, щука, лосось, осетр и форель)  
Свинина

## Молочные продукты

Европейские сыры – чеддер, швейцарский, фета  
Йогурт  
Кефир  
Масло сливочное  
Молоко  
Сметана  
Традиционный творог и домашний сыр

современной Российской Федерации. Среди этих государств – страны Балтии, расположенные к западу от России. Эстония, Латвия и Литва, общая площадь которых примерно равна территории Новой Англии, растянулись вдоль побережья Балтийского моря. В этом плодородном регионе, где сказывается скандинавское влияние, добывают много рыбы и морепродуктов, а также производят яйца и молоко.

К юго-западу от Российской Федерации находится более крупная, чем прибалтийские страны, Украина – славянская страна, некогда житница СССР и родина черного ржаного хлеба, а также знаменитого борща.

К югу от Украины, в горах Кавказа, расположены Грузия и Армения – государства, которые обладают, наверное, самой разнообразной и самой острой кухней из всех стран Восточной Европы. В их кухне используется большое количество овощей, а в блюдах совмещаются восточные и средиземноморские продукты. Здесь очень популярны блюда из баранины – например, шашлыки. По мнению многих, наиболее богатая кухня в Грузии. Острые грузинские блюда, изобилующие приправами, подают в самых роскошных русских ресторанах.

Благодаря монголо-татарскому влиянию из азиатских степей в русскую кухню пришли такие блюда, как лапша и пельмени.

## Влияние культуры на русскую кухню

Древние славяне, занимавшиеся земледелием, питались в основном кашами, и по сей день блюда из зерна, каши составляют основу многих блюд русской кухни.

В IX веке славяне переняли у викингов немало важные навыки засаливания и высушивания рыбы, а также, возможно, традицию подавать к столу закуски (см. текст на плашке на с. 139), которые чем-то напоминают «шведский стол». Благодаря торговле с Константинополем в Россию проникло христианство в его восточном, православном варианте. Православие оказало большое влияние на русские кулинарные обычаи, сохранявшиеся до нашего времени, несмотря на все катаклизмы. Так, Православная церковь предписывает верующим в определенные постные дни отказываться от мяса и молочных продуктов. Из-за этого населению приходилось активно использовать в кулинарии творческое начало, например, вместо мяса готовить рыбу с грибами, а вместо сливочного масла есть семена и орехи.

Монгольское иго, под которым русские земли находились в Средние века, принесло с Востока много татарских блюд и способов приготовления продуктов, распространенных в России до сих пор. К ним, в част-

## Закуски

По всей России распространена традиция до главных блюд подавать к столу горячие и холодные закуски, которые зачастую играют в трапезе более важную роль, чем основные кушанья. При этом участники трапезы сами накладывают себе закуски из общих тарелок, и эта часть трапезы, длящаяся иногда час-два, как правило сопровождается водкой, хлебом и сливочным маслом. Разнообразие подаваемых закусок зависит от благосостояния хозяев, а также от наличия в продаже тех или иных ингредиентов, но обычно на стол ставят соленую и копченую рыбу, нарезанные мясо и сыры, маринованные и соленые овощи, овощные салаты. Популярны икра и блины.

## Черная икра

Лучшую в мире черную икру добывают на Каспийском море, при этом больше всего ценится осетровая икра, хотя икру других рыб также употребляют в пищу. Извлечение осетровой икры – очень трудоемкий ручной процесс. Икра – продукт очень нежный и быстро портящийся, поэтому в течение всей процедуры нужно держать ее в холоде. Качество и вкус икры зависят от вида осетровых рыб – она может быть (в порядке возрастания качества) севрюжья, собственно осетровая и белужья. В последнее время из-за загрязнения окружающей среды и браконьерства промышленный вылов осетровых в России запрещен.

## Русская трапеза

Время приема пищи зависит от образа жизни, но обычно русские едят три раза в день, причем главной трапезой часто считается ужин. На завтрак в России едят кашу, сосиски, сыр, хлеб, масло и консервы. На обед подают суп, блюда с гарниром из картофеля или вареной гречки.

Несмотря на недоступность некоторых продуктов и зачастую небольшие размеры квартир, хлебосольные русские нередко проводят вечера в больших компаниях за долгим ужином. Трапеза начинается с 5–10 горячих и холодных закусок, которые подают с белым или ржаным хлебом. Основное блюдо, так называемое второе, состоит из мяса, птицы или рыбы, а иногда из типичных местных продуктов, с гарниром из картофеля, риса, гречки. Русские очень любят сладкое, особенно мороженое. На десерт подается чай с разнообразными сладостями – тортами, пирогами и шоколадными конфетами.

ности, можно отнести чай, йогурт, творог, квашеную капусту, медовую выпечку, орехи и сушеные фрукты, а также прожаренную на вертеле баранину – тот самый шашлык, который и поныне популярен у уличных торговцев.

Очень обогатило русскую кулинарию расширение Российской империи в XVII–XVIII веках. К XVIII столетию Россия заняла большую часть Восточной Европы и протянулась до Центральной Азии, так что русская кухня стала синонимом восточноевропейской. В это время русские цари, прежде всего Петр I, начали вводить в обиход такие европейские продукты, как белый хлеб и изысканные сыры. Под скандинавским влиянием стали очень популярны закуски (см. текст на цветной плашке), которые до сих пор любимы всеми слоями населения. Царский двор нанимал французских шеф-поваров, которые использовали в своих блюдах излюбленные русские ингредиенты, например сметану добавляли в бефстроганов. Но даже цари трепетно относились к традиционным русским блюдам – таким, как гречневая каша, а русские крестьяне из-за недостатка продуктов в холодном климате веками питались хлебом, кашей и супами из капусты. Кстати, русские сначала активно сопротивлялись насаждению картофеля, но позже он стал в России одним из основных продуктов питания.

Различие между традиционной едой богатых и бедных в России всегда было заметнее, чем где-либо в Европе. Все изменилось в 1917 году, после Октябрьской революции, когда женщины начали работать и роль домашней готовки сильно уменьшилась. В советскую эпоху в СССР не голодали, но и не питались сытно и обильно. Частью жизни простого русского человека стали ежедневные очереди за продуктами. Но даже в условиях суженных кулинарных возможностей и тесных городских квартир русские сумели сохранить традиции гостеприимства и долгих застолий, которые и сейчас остаются характерной частью местного образа жизни.

В 90-е годы прошлого века, после распада СССР, в экономике России возникли значительные структурные проблемы, которые не могли не затронуть снабжение населения продовольствием. Среди современных явлений нужно упомянуть большой объем импорта продуктов с Запада, возникновение сетей продовольственных магазинов, а также продажу широкого спектра продуктов вне зависимости от времени года – для тех, кто может себе позволить их покупать. Для большинства россиян вопросы цен на продукты питания и их ассортимента все еще остаются весьма острыми. Любопытно, что некоторые российские рестораны сейчас активно предлагают посетителям блюда национальных кухонь и «дореволюционные» кушанья.

## Польша

Польская кухня, как и русская, уходит своими корнями в славянские крестьянские традиции. Главное место в ней занимают плоды, которые (всего пару месяцев в году) дают плодородные местные земли и которые традиционно дополняются дарами местных лесов, в том числе дичью. За редкими исключениями, географические различия всегда больше подчеркивали единство польской кухни, чем местные различия. За свою бурную историю Польша впитала многие кулинарные традиции соседних стран и адаптировала их в оригинальную национальную кухню.

Польша находится в центральной части Европы и занимает 312 613 км<sup>2</sup> – примерно столько же, сколько территория штата Нью-Мексико. На юге Польша граничит с Чешской Республикой и Словакией, на востоке – с Украиной и Беларусью, на северо-востоке – с Литвой и Россией, на западе – с Германией, а на северо-западе имеет выход к Балтийскому морю.

Около трех четвертей территории Польши занимают низменности, а оставшуюся часть покрывают леса. За последнюю тысячу лет естественные границы Польши – Балтийское море на севере и Судеты и Карпаты на юге – изменились не сильно. Но то обстоятельство, что на востоке и на западе у Польши нет таких естественных границ, послужило причиной бесконечных политических и этнических потрясений, которые сказались в том числе и на характере польской кухни.

Для климата Польши характерны холодные зимы, поэтому местная еда, как правило, очень плотная и хорошо согревающая. Умеренные летние погод-

ные условия позволяют культивировать в польских хозяйствах главную сельскохозяйственную культуру – пшеницу, а также ячмень, овес, гречиху и просо. Из овощей здесь популярны картофель (Польша занимает по его производству второе место в мире, уступая только России), капуста, сахарная свекла, из фруктов и ягод – яблоки и смородина. Выращиваются также мак (ради семян) и рапс, из которого делают масло. Мясное животноводство представлено разведением крупного рогатого скота, овец, кур и свиней.

В наше время население Польши насчитывает примерно 39 млн. человек, которые имеют в основном славянские корни, хотя встречаются и этнические меньшинства, в том числе немцы. Примерно 90% поляков – католики, и многие кулинарные традиции соотносятся с христианскими католическими праздниками.

## Польская региональная кухня

На формирование польской кухни в большой степени повлияли местные плодородные земли, богатые своими дарами леса, а также холодные зимы. Ключевые ингредиенты польской кухни – это мясо, хлеб и картофель, а любимая приправа – укроп. Из мяса поляки чаще всего готовят свинину, дичь и говядину, но на первом месте все-таки находится свинина, из которой также делают сало и шпик – традиционные кулинарные компоненты. Свинину готовят многими способами, в частности, из нее делают колбасы, ветчину и панированные котлеты. Популярной подливой

## Частые ингредиенты польских блюд

### Приправы

Горчица  
Корица  
Кумин  
Майоран  
Можжевельные ягоды  
Перец паприка

Петрушка  
Семена мака  
Тмин  
Укроп  
Уксус  
Хрен

### Овощи

Грибы  
Капуста  
Лук  
Свекла

### Фрукты

Сухофрукты  
Яблоки

### Мясо

Говядина  
Свинина

### Молочные продукты

Молоко  
Сметана

## Польская трапеза

**Время приема пищи** зависит от образа жизни, но в большинстве случаев поляки начинают день с плотного завтрака, состоящего из хлеба, сыра, холодных нарезок и яиц. Иногда за ним следует легкий второй завтрак, напоминающий американский «ланч из сумки» (*bag lunch*). Чаще всего основной трапезой у поляков является обед, но сейчас, что называется, «возможны варианты». Обед начинается с супа, который является либо основным блюдом, либо прелюдией к блюду из мяса или овощей с

крупой или картофелем. Если на стол подают сезонный салат, то именно он считается основным блюдом. По воскресеньям обед иногда начинают с закусок. В Польше любят десерты и чаще всего делают их из фруктов.

Последний прием пищи является обычно легким, наподобие завтрака, но иногда в это время подают и дополнительные блюда, например блины. Чай и кофе подаются после основной трапезы; причем чай иногда настаивают на фруктах и травах.

является мелко нарезанный бекон, тушенный со сметаной. Очень часто встречается в ресторанах национальное тушеное блюдо *bigos*, которое делают из дичи. По давним кулинарным традициям в польских блюдах мясо или птица часто сочетаются с ягодами или фруктами – например, утку готовят с яблоками, а свиную вырезку – с черносливом.

Неотъемлемая часть польской кухни – богатые углеводами продукты – такие, как плотный пшеничный или ржаной хлеб, картофель и крупы, особенно ячменная и гречневая, а также лапша. Хлеб также идет на приготовление соусов. Неслучайно международный кулинарный термин «*a la Polonaise*» («по-польски») означает «блюдо с гарниром из обжаренных хлебных крошек», которое обычно подают со сваренными вкрутую яйцами. Очень важен для польского меню картофель, который, часто вместе со сметаной, добавляют во множество блюд. Повсеместно употребляются яйца и молочные продукты, в особенности сметана, домашний сыр и сливочное масло.

Большую часть года в Польше едят «зимние» овощи, прежде всего капусту и картофель. Капусту квасят, варят в супах, ее листья сворачивают и фаршируют, ими прослаивают блюда. Иногда к овощам добавляют мясо. В сезон популярны салаты из свежих овощей, из которых в Польше распространены морковь, сельдерей, свекла, бобы, горох, помидоры, кольраби, огурцы, репа, лук и цветная капуста.

Из всех восточноевропейских народов поляки, наверное, самые страстные грибники. Из грибов, которые они собирают в местных лесах, готовят подливы и соусы, их маринуют, засаливают и сушат. Грибы также часто используют как начинку для пирогов, пирожков и блинов или добавляют в лапшу.

Неотъемлемой частью польской кухни являются супы – как правило, кислые (см. также раздел «Южная Россия»), которые иногда подают с клецками. В Польше вообще любят кислые блюда, аромат ржа-

ного хлеба и по традиции в кушанья нередко добавляют кристаллы лимонной кислоты, чтобы придать им пикантный кисловатый привкус.

Из рыбы в Польше едят угря, сельдь (копченую и засоленную), карпа, щуку, леща, окуня, форель, а также раков; в Балтийском море ловят треску, палтуса, камбалу и пикшу.

Жители Восточной Европы очень любят свои сладости, и поляки в этом смысле – не исключение: они подслащивают пироги, фрукты, сыры и варенье медом, добавляют к мясу, а также в супы и десерты выращенные ими или дикорастущие фрукты. Популярны фруктовые компоты, сиропы и соки, например черносмородиновый, пончики с повидлом и куличи (высокие сдобные «кексы» из теста с большим количеством яиц). В Польше также популярны яблочные пироги и пудинги.

## Влияние культуры на польскую кухню

За долгую историю страны территория Польши менялась несчетное количество раз, и на ее культуру и традиции сильное влияние оказывали соседние страны. Однако эти пертурбации только укрепили польский национальный дух, а вместе с ним и страстную любовь поляков к национальной кухне. Так, несмотря на все перемены, поляки сохранили пристрастие к крупам, хлебу и злакам, а также к кислым блюдам (например, они любят приправлять еду лимонным соком, сметаной и уксусом).

С тех пор как в 966 году Польша обратилась в христианство, польские кулинарные традиции приобрели религиозное значение. Так, семена мака, которые добавляют до сих пор в польские десерты, начали использовать в кулинарии для приготовления блюд, которые подавали во время религиозных праздников, например на Рождество. Несомненное влияние, хотя

и гораздо более слабое, на местную кулинарию оказало еврейское меньшинство, которое до Холокоста было представлено в Польше так называемыми ашкенази и соответствующей ветвью еврейской кухни.

Как следует из старинных кулинарных книг, уже в XII–XIV веках в Польше сформировалась национальная кухня. Уния Польши и Литвы привнесла в нее балтийские вкусы – в том числе интерес к рыбе и молочным продуктам. Золотым веком Польской империи считают XVI–XVII столетия. В начале этого периода королевой Польши стала итальянская принцесса Бона Сфорца<sup>1</sup>, которая привезла в страну новые виды овощей, в том числе и ныне популярные цветную капусту, помидоры и салат-латук. Не случайно овощи, которые добавляют в супы, в Польше по сей день называют «итальянскими». Бона Сфорца познакомила поляков с пастой, которую они также включили в свои блюда. В XVIII веке из Нового Света в Польшу завезли картофель, который впоследствии стал здесь основным продуктом питания.

В 1793 году Польша потеряла государственную независимость и была разделена между Австрией, Пруссией и Россией. Сельские жители этих стран принесли в польскую кухню свои блюда, в том числе штрудели, пироги, котлеты, фруктовые и щавелевые супы, блины и клецки. Определенное влияние на польскую кулинарию оказала и французская кухня – от этого союза образовались некоторые блюда, существующие в польском меню по сей день.

В XIX веке Польша оказалась зажата между Россией и Германией, после Второй мировой войны стала сателлитом Советского Союза и лишь в 1990 году приобрела полную независимость. В силу этого в польской кухне сильно заметно и влияние русской кухни – например, поляки тоже любят закуски.

Впрочем, несмотря на все влияния, польская высокая кухня по-прежнему стоит в Европе особняком, поскольку черпает кулинарные идеи в крестьянской среде (этим традициям следовали и польские монархи).

## Венгрия

Классическая венгерская кухня распространена на всей территории этого небольшого государства. При этом кухни разных «кулинарных регионов» страны различаются: на берегах Дуная, в районе Будапешта; в центральной части Венгрии; в низменности в Альфельд на восточном берегу Дуная; в районе озера Балатон к западу от Дуная; в горах на севере страны.

Венгрия, расположенная в Центральной Европе, не имеет морских границ; ее площадь составляет 93 043 км<sup>2</sup>. На западе страна граничит с Австрией; на юго-западе – со Словенией; на севере – со Словакией; на северо-востоке – с Украиной; на востоке – с Румынией; на юге – с Хорватией, Сербией и Черногорией. Венгрия находится на Среднедунайской низменности, которую окаймляют Карпаты, Альпы и Дунайские горы. Река Дунай делит пополам страну и ее столицу – Будапешт.

В венгерском влажном континентальном климате с холодными зимами ярко выражены все четыре времени года. Венгры традиционно стараются максимально использовать преимущества своих плодородных почв; до конца XX века более половины населения занималось сельским хозяйством, чтобы прокормить свои семьи и получить дополнительный доход. Основные сельскохозяйственные продукты Венгрии – это пшеница, кукуруза, сахарная свекла, ячмень, картофель, яблоки, виноград и семена подсолнечника; венгерские животноводы разводят свиней, коров и овец. Важную роль играет производство сладкого перца (паприки) и салями в Альфельде и квашеной капусты близ Будапешта.

Плодородная низменность Альфельд обеспечивает Венгрию основным запасом зерна и овощей, а также служит пастбищем для домашнего скота. Озеро Балатон на востоке – венгерское «море»; леса вокруг него богаты грибами. В горных районах на севере страны выращивают фруктовые деревья, в частности яблони.

Население Венгрии составляет около 10 миллионов человек, в основном это венгры (мадьяры); крупнейшим этническим меньшинством являются цыгане. Примерно три четверти венгров – католики, одна четверть – лютеране. Христианские праздники неизменно сопровождаются традиционными пиршествами.

## Венгерская кухня

Венгерская кухня – самая известная и самая разнообразная в Центральной Европе; она оказала существенное влияние на кухни других стран этого региона. Она славится супами, тушеными блюдами, сладкой венгерской паприкой, клецками, лапшой и превосходными десертами.

Из мяса в Венгрии едят говядину, баранину и свинину (последнюю – чаще в сыром или вяленом виде – в качестве бекона), салями и сосиски. К одним из основных продуктов относится птица, в частности

<sup>1</sup> Бона Сфорца д'Арагона (1494–1557) – неаполитанская принцесса, вышла замуж за польского короля Сигизмунда I. – *Примеч. пер.*

куры, которых выращивают на Альфёльде, а также утки, гуси, индейки и голуби. В лесах на севере Венгрии находятся лучшие в Европе охотничьи угодья.

Фирменным знаком кухни являются сытные мясные супы и тушеные блюда – *гуляш*, *пёркёльт*, *паприкаш* и *токань*, которые обычно приправляют луком, паприкой, тмином и сметаной (см. текст на цветной плашке, с. 144). К традиционным ингредиентам венгерских блюд относятся бекон и свиное сало – правда, в последнее время их все чаще заменяют подсолнечным и рапсовым маслом.

В Венгрии, особенно в южной ее части, производится больший ассортимент продуктов, чем во многих других европейских странах. В немалых количествах в Венгрии потребляют свежий и высушенный перец. Сушеный и молотый перец (знаменитая венгерская паприка) бывает разной остроты; наиболее известный – самый мягкий, «сладкий» перец, который добавляют в большинство венгерских блюд. Очень часто главными блюдами в трапезе становятся блюда из капусты, в частности квашеной. Картофель – еще один популярнейший продукт питания в Венгрии; его выращивают по всей стране. Очень популярны в стране помидоры.

По всей Венгрии готовят основные блюда, десерты и гарниры из пшеницы – например, лапшу (острую и сладкую, с наполнителями и без). Из пшеничной муки пекут на углях традиционную постную выпечку, блины и хлеб (первоначально эта технология использовалась только на севере страны).

Молочные продукты, особенно сметана, масло и сыр, – неотъемлемая часть обильной венгерской кухни. В сельской местности производится множество сыров из коровьего, козьего и овечьего молока – от

мягких до полутвердых. Их либо едят свежими, как творог и мягкие сыры, либо покрывают воском, как другие изысканные европейские сыры, либо коптят. В США хорошо известен венгерский продукт *липто*, который представляет собой смесь свежего сыра, масла, паприки и тмина.

В Венгрии, со всех сторон окруженной сушей, не так часто едят рыбные блюда, хотя в местных реках и озере Балатон ловят пресноводную рыбу, в частности карпа. Популярный рыбный суп приправляют, разумеется, паприкой.

Гордость венгерской кухни – это десерты, одновременно простые и замысловатые, причем в домашних условиях их готовят не хуже, чем в многочисленных кондитерских Будапешта. В тех же лавках продают сладости, похожие на немецкие и австрийские, например шоколадно-ореховые торты, обильно политые глазурью. В домашних условиях венгры делают блинчики с начинками, штрудели, фруктовые супы и десерты из горячей лапши. Особенный северный десерт – вишня в шоколаде. Мучные изделия часто посыпают маковыми зернами и подслащивают венгерским медом. Из напитков венгры чаще всего пьют кофе.

## Влияние культуры на венгерскую кухню

В основе венгерской кухни лежат кулинарные традиции кочевников-мадьяр. На нее также оказали влияние итальянская кухня и продукты, появившиеся во время расцвета Венгерского королевства; блюда, пришедшие во время турецкого владычества, и, нако-

## Типичные компоненты венгерских блюд

### Приправы

Лук  
Паприка  
Петрушка  
Семена мака  
Тмин  
Укроп

### Овощи

Горох  
Капуста  
Картофель  
Кольраби  
Корень петрушки  
Морковь  
Огурцы  
Перец

Помидоры  
Цветная капуста  
Шпинат  
Щавель

### Мясо

Говядина  
Мясо дичи  
Свинина

### Молочные продукты

Молоко  
Сметана



## Отличительные черты венгерских супов и тушеных блюд

Одно из венгерских национальных блюд – *гуляш* – хорошо известно в мире.

### Гуляш

*Гуляш* – это суп из говядины, заправленный луком и тмином и не загущенный мукой. Обычно к нему подают нарезанную кубиками картошку или клецки. В разные варианты этого блюда также входят помидоры, чеснок и острый красный перец. Жидкий вариант этого блюда называется *гуляшлевеш* (*суп-гуляш*), густой – *мясной гуляш*.

### Пёркёльт

Слово «пёркёльт» значит «ошпаренный»; блюдо с таким названием делают из разных видов мяса, дичи или рыбы – их тушат в собственном соку с луком, салом или беконом и паприкой. В некоторые варианты блюда добавляют помидоры и перец.

### Паприкаш

*Паприкаш* обычно делают из курицы, но иногда кроме нее добавляют телятину или карпа. Это блюдо во многом похоже на *пёркёльт* – с той только разницей, что в конце приготовления его заливают сливками или сметаной, реже добавляют муку.

### Токань

Заметим, что в густых венгерских бульонах из говядины, курицы или дичи никогда не используются мучные загустители – продукты просто тушат в собственном соку до тех пор, пока он не выпарится, и при этом приправляют луком, а иногда чесноком, перцем, майораном или чабрецом. Паприки в такие супы обычно кладут меньше, чем в *пёркёльт*.

нец, австрийская кухня, смешавшаяся с местной во время правления Габсбургов в Австро-Венгерской империи.

Первоначально венгры жили вблизи Уральских гор, на границе Европы и Азии, здесь в 896 году н.э. была основана первая венгерская династия. Продукты, которые использовали эти кочевники, до сих пор составляют основу венгерской кухни, венгры сохранили пристрастие к мясу и злакам. Тушеные блюда мадьяры готовили над открытым огнем, в тяжелых железных котлах (*бограках*). Вновь проголодавшись, кочевники просто добавляли в котел воду и снова его разогревали. Если в котле было много жидкости, то получался *суп-гуляш* (*гуляшлевеш*), если мало – то мясное блюдо *гуляш*. Оба блюда по-прежнему составляют основу венгерской кухни, но на Западе более известен густой гуляш. Мадьяры приручили диких кабанов, и с тех пор в Венгрии в большом количестве изготавливают бекон, ветчину и другие продукты из свинины. От древних мадьяр в современной венгерской кухне сохранились и такие способы приготовления блюд, как обжаривание на открытом огне, жаренье на вертеле, использование в кислых блюдах загустителей из муки, молока и яичного желтка или поджаренного ру – смеси муки и масла.

В Средние века, до турецкого завоевания, Венгрия долгое время имела тесные связи с Италией, в результате которых в ее кулинарии смешались славянские и средиземноморские веяния. Так, из Южной Италии и с Сицилии в Венгрию пришли лук (ныне – самый важный овощ в венгерской кухне) и домашняя птица. Появился новый способ приготовления рыбы и мяса – в собственном соку. Все эти заимствования широко используются до сих пор.

Турки, захватившие в XVI веке Венгрию, сильно изменили ее кухню. Главное из новшеств состояло в том, что в страну пришла паприка, которой венгры сейчас так гордятся. Турки принесли с собой и такие по сей день любимые венграми продукты, как кофе, вишни, слоеное тесто, из которого готовят штрудели. Из Нового Света в Венгрию попали помидоры и индейки.

С XVIII века и до Новейшего времени Венгрия входила в состав Австро-Венгерской империи, в которой правила династия Габсбургов. Из-за постоянных контактов с Венной высшие слои венгерского общества подверглись сильному австрийскому влиянию. Венские кофейни, кондитерские и кафе, в которых подавали мороженое, привили венграм страсть к такого рода яствам. Кафе-кондитерские популярны в Венгрии и поныне.

В XIX веке Йозеф Маршал (Жозе Марешаль), французский шеф-повар, готовивший блюда для импе-

ратора Наполеона III и русских царей, сделал венгерскую кухню еще более утонченной, добавив французской чувственности к местным приправам и другим ингредиентам. Многие венгерские блюда до сих пор называются *а-ля Маршал*.

Несмотря на то что в Венгрии во второй половине XX века правил просоветский режим, это никак не сказалось на местной кулинарных традициях. Главную роль в кухне ныне независимой Венгрии играют мажарские традиции, но чувствуется также средиземноморское, турецкое и немецкое влияние.

## Центральная Европа

Трудно определить географические границы той части Европы, которую называют Центральной. Проще сказать, что это группа народов и наций, проживающих на европейском континенте, с тесно переплетенной историей сотрудничества и конфликтов. Можно также сказать, что Центральная Европа включает в себя страны альпийского региона и вышеградские страны. Государства альпийского региона – это (с запада на восток) Швейцария, Германия, Лихтенштейн, Австрия и Словения. В вышеградскую группу стран (названную так в честь королевского союза 1335 года) входят Чехия и Словакия. Помимо этих двух групп, в некоторых других странах есть регионы «центрально-европейского характера» – те, которые раньше входили в состав таких государств, как Священная Римская империя, Габсбургская империя, Польшо-Литовское княжество, Германская империя. Среди таких регионов можно назвать Западную Беларусь, Славонию, северо-запад Хорватии, Литву, Трансильванию и область Банат в Румынии, Воеводину в Сербии и украинскую Галицию. На центрально-европейскую кухню в значительной степени повлияли также еврейское и цыганское меньшинства. Общее представление о кулинарии и истории государств альпийского региона может дать обзор австрийской и немецкой истории и кулинарии.

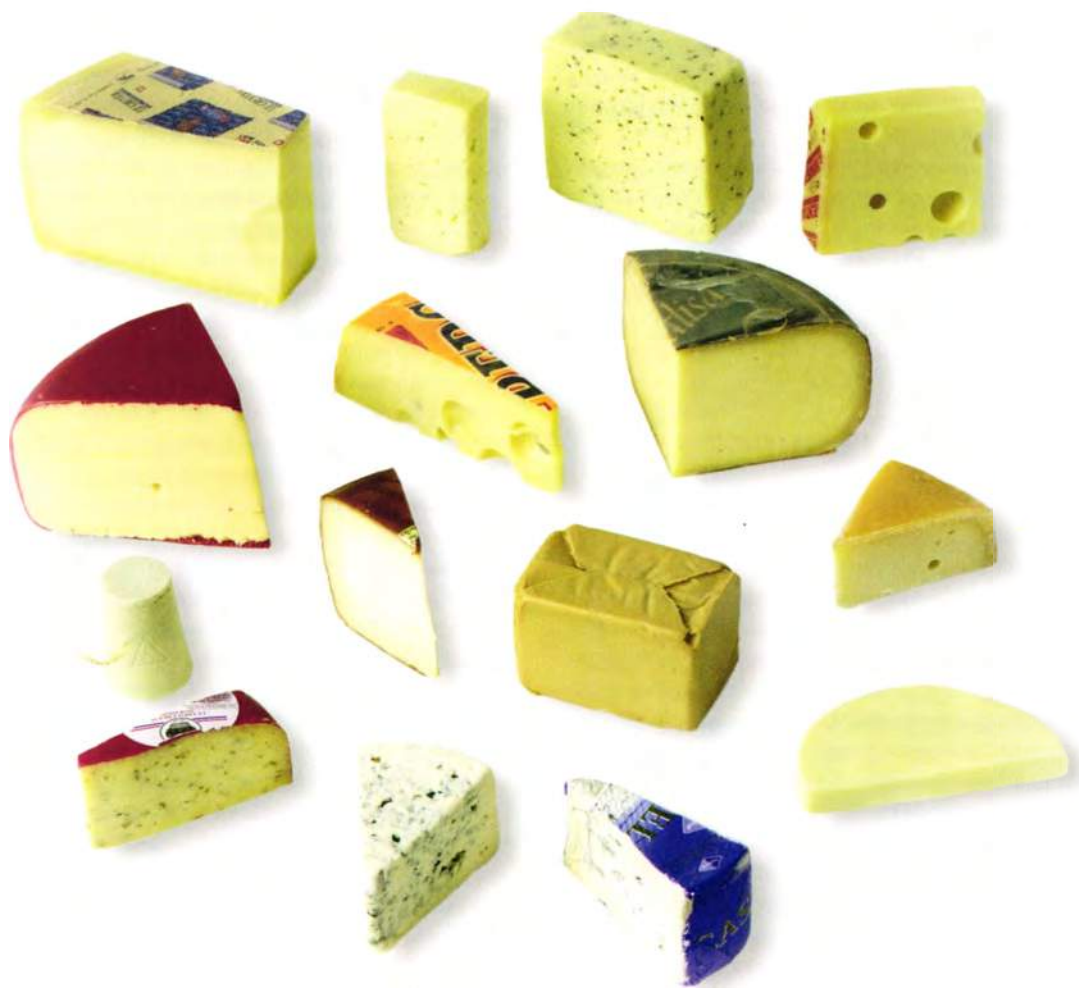
## Влияние культуры на австрийскую кухню

На австрийскую культуру повлияло множество народов – как соседей по региону, так и народов, входивших в состав тех или иных крупных империй, игравших важную роль в истории Австрии. Та область, где сейчас находится Австрия, еще до 2000 года до н.э. была заселена иллирийцами, переселившимися туда

с Балкан. Иллирийцы добывали медь и соль, а затем стали заниматься сельским хозяйством. В 500–200 годах до н.э. на эту территорию стали переселяться другие народы, прежде проживавшие в местах, где ныне находятся Германия, скандинавские страны, Франция и Испания. В IV веке до н.э. по Дунаю проходила северная граница Римской империи. В 433 году н.э. Австрию разорили варвары, после чего данные территории заселили славянские и германские племена. Карл Великий, франкский король, предъявил права на эти земли и в 811 году основал там «восточную провинцию», Остмарк. Некоторое время властью над этими территориями наслаждались мажары, пока их не разбил в битве на реке Лех будущий император Священной Римской империи Оттон I. Австрия осталась частью Римской империи до распада последней в 1254 году. В 1273 году группа аристократов, контролировавших эти земли, договорилась избрать своим правителем Рудольфа из семейства Габсбургов. Династия Габсбургов посредством завоеваний и династических браков поставила большую часть Центральной Европы под свою власть на следующие 600 лет. К середине XIX века Австро-Венгерская империя представляла собой сильное государство, которое имело культурные связи с турецким, швейцарским, эльзасским, французским, испанским, голландским, итальянским, германским, богемско-моравским, венгерским, польским, хорватским, словенским, сербским и еврейским народами. В целом австрийская кухня во многом схожа с кухней соседней Германии, но в Австрии выделяют несколько своих кулинарных регионов. Так, у кухни Бургенланда, региона в восточной Австрии, много общего с кухней соседней Венгрии. В кухнях Каринтии и Штирии чувствуется влияние венгерской, югославской и итальянской кулинарии. В Верхней Австрии и в Зальцбурге очевидно влияние соседних Германии и Чехии. В кухне Нижней Австрии вследствие исторических связей остались элементы ближневосточной и азиатской кухонь. Венская кухня уникальна в своей интернациональности, которая отражает прошлое этого одного из самых значимых европейских городов.

## Влияние культуры на немецкую кухню

Германия делится на три кулинарных региона: северный, центральный и южный. Особенности кулинарии каждого из них зависят от климата, ландшафта, социальной обстановки и, в немалой степени, от истории Германии, для которой характерны периоды раздробленности на феодалы, княжества, приходы и коммуны.



Слева направо сверху вниз по ходу часовой стрелки: грюйер, датский тильзитер, хаварти с тмином, эмменталь, эдам, ярлсберг, выдержанный гауда, сапсаго, копченый гауда, козий сыр, паррано, лейденский голландский сыр, голубой датский сыр, сыр блю кастелло, шведский фермер

### Северная Германия

Крупнейшие города северной Германии – Берлин и Гамбург. На местную кухню повлияла близость Северного и Балтийского морей, у нее есть много общего с кухнями Дании, Швеции и Шотландии. Здесь распространены копченая и маринованная рыба и мясные блюда, которые подаются с гарнирами из местных сельскохозяйственных продуктов – картофеля, свеклы, капусты, ячменя, хмеля и ржи. Из мяса популярны свинина, говядина, гусятина, дичь и баранина; обычно их готовят с беконом и/или с салом. Одними из основных продуктов в меню жителей севера Германии являются также сосиски, холодные нарезки и ливерная брауншвейгская колбаса из

города Брауншвейг. Север знаменит своими густыми сладковато-кислыми соусами и супами, к которым обычно подают пиво или шнапс – крепкий спиртной напиток с ароматом можжевельных ягод, похожий на джин.

### Центральная Германия

Крупнейшие города Центральной Германии – Франкфурт, Дрезден; здесь находится земля Северный Рейн – Вестфалия. Блюда этого аграрного региона, как правило, обильны и сытны. Из местных злаков получается отличный ржаной хлеб и то, что немцы называют *пумперникель* – хлеб из непросеянной ржаной муки. Из картофеля, хлеба, муки или овса делают клецки, один из самых распространенных продуктов в регионе.

Популярны сосиски и тушеные блюда, в том числе *хот-дог-франкфуртер*, появившийся на свет во Франкфурте, и *пфепферпотхаст (Pfefferpotthast)* – рагу из реберного края говяжьей грудинки, обильно приправленное перцем. Вестфалия знаменита своими свининой и ветчиной. На берегах Рейна и Мозеля разбиты многочисленные виноградники, которые дают местное вино. Из выращиваемых в регионе фруктов и ягод готовят традиционный рождественский пирог *штолен*.

## Южная Германия

В Южную Германию входят Бавария, Швабия, Эльзас-Лотарингия и Баден. Основные продукты этого региона – те же, что и у соседей из Северной и Центральной Германии, но из них здесь готовят более легкие блюда. В больших количествах употребляются овощи – спаржа, редька и капуста, по всему югу Германии очень популярны овощные салаты. На кулинарные традиции Баварии (юго-восток Германии) повлияла кухня близко расположенной Австрии, а на кухню земли Эльзас – Лотарингия, расположенной на юго-западе страны, – французская кухня. В Южной Германии производят отличные вина, но исторически сложилось так, что винной индустрии в этой стране предпочитают пивоваренную отрасль, надзор за которой осуществляет правительство. Популярным гарниром в этой части Германии является *шпецле*, нечто среднее между клецками и лапшой. Из слив, вишни, яблок и ягод, выращиваемых в этом регионе, готовят сочные десерты. Район Шварцвальда (дословно – «Черный лес») известен своими грибами, но еще больше – вишневым тортом «Черный лес», в который для вкуса добавляют вишневый ликер *киршвассер*.

В немецкой кухне сохранилось много исконно национального, но вместе с тем в ней чувствуются и последствия бурных отношений Германии с ее соседями по Центральной Европе. На территории современной Германии изначально проживали небольшие племена тевтонов и германцев. Между 100 годом до н.э. и 9 годом н.э. они находились под властью Римской империи, после чего одному из племен удалось победить римлян и освободить эти земли от власти Рима. Отдельные племена превратились в феодальные княжества и владели этой территорией до 375 года н.э., пока их не разорили гунны. Во время правления Карла Великого эти земли ненадолго объединились под властью Священной Римской империи, но около 900 года н.э. германцы сформировали пять независимых герцогств – Баварию, Франконию, Саксонию, Скандию и Лотарингию. Германия стремилась расширить свои границы, из-за чего несколько раз вступала в войны с Италией и папским престолом.

Временами германское влияние распространялось на восток от реки Рейн – на Польшу и Австрию, при этом западный берег Рейна контролировали франкские и кельтские племена. Однако после смерти Фридриха II в 1250 году Германия снова распалась на отдельные княжества.

После коронации Фридриха III в 1437 году началась долгая гегемония династии Габсбургов. Эпоха правления Габсбургов характеризовалась особенно сильным угнетением крестьян, поэтому данный период характеризуется крупномасштабными крестьянскими волнениями и восстаниями. После подавления крестьянских бунтов многие представители дворянства присоединились к Мартину Лютеру и его протестантскому движению. К середине XVI века восточные княжества приняли протестантизм, но в западных, где властвовали Габсбурги, главенствовало католичество, которое правители стремились распространить на всю территорию Германии. В начале XVII века между Католической лигой и Протестантской (Евангелической) лигой вспыхнула Тридцатилетняя война. Быстрое поражение протестантов ослабило Германию и привело к тому, что в конфликт вмешались Дания и Швеция. В 1625 году армия шведского короля Густава Адольфа была разбита, но благодаря поддержке кардинала Ришелье протестантская армия продержалась до Вестфальского мира, который был заключен в 1648 году. Эльзас и Лотарингия приняли католичество, в то время как другие германские княжества либо обратились в протестантизм, либо обрели независимость. В 1785 году, опасаясь агрессии со стороны России, Пруссия, Саксония и Ганновер образовали Германский княжеский союз.

Большая часть Германии находилась под французской властью до 1806 года, когда Наполеон отказался от своих притязаний на эти земли. Наполеоновское завоевание чуть не уничтожило бывшую германскую империю – она сильно ослабла и попала под контроль Австрии. Однако к 1828 году окрепшее северно-восточное княжество Пруссия постепенно получило влияние над всеми германскими княжествами, но не над австрийскими землями. В 1866 году Отто фон Бисмарк приступил к объединению разрозненных германских княжеств в единое государство. После победы над Францией в 1871 году Германия отвоевала Эльзас и Лотарингию. Вильгельм I, король Пруссии, стал первым германским кайзером, под властью которого быстро объединились остальные германские княжества.

## Иберийский (Пиренейский) полуостров

**Иберийский полуостров**, расположенный в Юго-Западной Европе, тянется от французских Пиренеев до Средиземного моря и Атлантического океана. На нем расположены две страны – Испания и Португалия, причем территория Испании занимает большую его часть – три четверти. Соседство этих двух стран, огромные прибрежные территории и постоянные исторические параллели определили и кулинарные традиции обеих стран.

### Культурное влияние на Иберийском полуострове

С давних времен набеги других народов на испанские и португальские территории привносили много нового в гастрономию народов, населявших полуостров. Римляне принесли с собой ирригацию и оливы; оливковое масло до сих пор считается едва ли не важнейшим продуктом в регионе. На севере, где похозяйничали кельты и вестготы, появились свиньи – и теперь здесь могут похвастаться удивительными блюдами из свинины.

Арабы, доминировавшие в регионе более 800 лет, принесли шафран и короткозерный (мелкий) рис (необходимый для паэльи), а также цитрусовые вроде сеvilских апельсинов. С Востока на полуостров пришли миндаль, баклажаны и тмин, которые используются по сей день. В Испании, как и в Португалии, многие рецепты были позаимствованы из кухни мавров.

Когда закончилось правление мавров, в начале XV века началась эра исследований – могучие испанские и португальские корабли, которые бороздили моря и океаны, привозили из дальних стран домой перец, мускатный орех, гвоздику и корицу.

Пожалуй, самым важным событием для развития кулинарии в XVI–XVII веках и на Иберийском полуострове, и во всей Европе стало открытие Нового Света и неизвестных доселе продуктов – таких, как перец Чили (сладкий и жгучий), кукуруза, бобы, томаты, ваниль, шоколад, тыква, гуава, орехи пекан, ананасы, картофель. Треска тоже родом с берегов Ньюфаундленда, а рецепты сушеной трески очень популярны по сей день.

Новые ингредиенты и блюда завоевали Испанию и Португалию и пошли дальше – в их колонии, продолжая смешиваться с местными кухнями и создавать новые гастрономические направления. К испанским колониям относились Мексика, Куба, Пуэрто-Рико и Филиппинские острова, а к португальским – Бразилия, Мозамбик, Ангола, Тимор (близ Бали), отдельные районы Китая и Индии.

В наши дни кухня Иберийского полуострова находится под большим влиянием национальных вкусов, но до сих пор в ней очень четко прослеживаются исторические корни местной гастрономии.

## Испания

Большую часть Испании занимает высокогорье – плато Месета, которое окаймляют по периметру и рассекают на части другие горы, формируя отдельные кулинарные регионы. Благодаря такому ландшафту региональные кухни здесь сильно отличаются друг от друга, а внутри каждого региона наблюдается своя собственная кулинарная детализация.

С кулинарной точки зрения Испанию можно разделить на северное побережье, север центральной части, центральные равнины, северо-восток, юго-восточное побережье, юг и Канарские острова. Испания, расположенная на юго-западе Европы, является второй по величине страной на континенте с общей площадью 505 тыс. км<sup>2</sup>). Континентальная часть Испании граничит с Францией и Андоррой и омывается Бискайским заливом на севере; к востоку и югу от страны находятся Средиземное море и Гибралтарский пролив; на юго-западе – Атлантический океан; на западе – Португалия и та же Атлантика. Кроме того, Испании принадлежат Балеарские острова в Средиземном море, Канарские острова в Атлантическом океане, три небольших острова у берегов Африки и автономные города Сеута и Мелилья в Марокко на побережье Средиземного моря.

В целом для испанского климата характерны жаркие и сухие «средиземноморские» летние месяцы и мягкая зима. На северном побережье климат более влажный, с большим количеством осадков на протяжении всего года, и там не так солнечно, тогда как на юге часто бывают засухи. Испанию называют огородом Европы, потому что основная часть ее экономики и экспорта основывается на сельском хозяйстве. Страна – крупнейший в мире производитель и экспортер оливкового масла и апельсинов, а также владелец самого большого на планете рыболовного флота и самых обширных площадей, занятых под виноград.

Население Испании составляет почти 43 млн. человек средиземноморского и скандинавского происхождения. Большинство испанцев – католики, поэтому кулинарные традиции и обычаи во многом связаны с христианскими праздниками – такими, как Рождество и Пасха, а также с множеством менее крупных празднеств. Характерно, что в формирование самых известных региональных кухонь Испании внесли заметный вклад не только кастильцы, самая крупная этническая группа страны, но и этнические меньшинства – баски и каталонцы.

Несмотря на то что в каждом регионе Испании есть свои кулинарные особенности, в стране, конечно, существуют и общеиспанские блюда. К ним, в частности, относятся *тортилья эспаньола* (толстый плотный пирог с яйцами и картофелем), множество видов вяленой ветчины и колбас, *паэлья* (блюдо из риса с шафраном и различных белковых продуктов), густой бульон *косидо*, холодный суп *гаспаччо* и десерты из миндальных орехов.

## Региональные кухни

### Северное побережье

Для этого прохладного, влажного и зеленого региона, омываемого Атлантическим океаном, характерна баскская кухня, которая наряду с кухней каталонцев считается самой оригинальной в испанской кулинарии. Частью местной культуры стали мужские кулинарные общества; огромное количество лучших шеф-поваров родом из Страны Басков. Самый распространенный из местных способов приготовления блюд – медленное тушение продуктов в оливковом масле и тонких зеленом и красном соусах. В регионе существует множество рыбных кушаний, среди которых стоит отметить фирменные блюда из хека и очень тонких молодые угрей, которых подают с острым маслом. В консервированном виде употребляются сардины и анчоусы.

Самая западная область страны, Галисия, известна великолепными морепродуктами, которые поставляют отсюда в расположенную вдали от моря столицу Испании Мадрид. Благодаря хорошим пастбищам в Галисии всегда имелись в достатке говядина и телятина, а характерными для региона блюдами стали острые мясные и рыбные пироги, вероятно, кельтского происхождения, а также блюда, сходные с блюдами северной Португалии.

### Север центральной части страны

Прилегающий к Франции север центральной части страны не имеет выхода к морю – он затерян в горах, где плодородные участки тянутся вдоль рек, в которых водится форель. Регион известен своими простыми блюдами – такими, как раскрошенный хлеб, который жарят с мясом, овощами или яйцами. Самый знаменитый сельскохозяйственный продукт здесь – сладкий красный перец (перец Пикильо). Помимо него в регионе выращивают пшеницу и фрукты, а также белую спаржу, маленькие артишоки, горох, фасоль и картофель.

### Центральные равнины

На обширных центральных равнинах кастильской части Испании, где летом жарко, а зимой холодно, находится столица страны Мадрид – прекрасный город, в котором вам предложат блюда из многих стран мира. Некоторые популярные продукты сюда завозят – например, рыбу, которую часто подают под миндальным соусом. Однако в силу того, что этот регион не имеет выхода к морю, рыбе здесь обычно предпочитают мясо, фасоль и колбасы. Популярно в Мадриде обеденное блюдо *косидо* – его готовят из мяса, картофеля, гороха, других овощей и сезонной зелени, которые отваривают в бульоне. При этом бульон из готового кушанья едят на первое, а оставшиеся ингредиенты подают в качестве горячих закусок. На

## Угощение по-испански

Испанцы известны тем, что едят часто и любят поздние вечерние трапезы. Более того, иногда они съедают два завтрака (ранний и поздний), а затем плотный обед и полный ужин, не забывая перед обедом попробовать закуски – *тапас*, а перед ужином выпить чаю с выпечкой или теми же *тапас*.

Испанский обед обычно плотнее ужина; при этом обедать испанцы начинают примерно в два часа дня, а сам обед растягивается на два-три часа; в десять часов вечера наступает время ужина. Полная трапеза обычно начинается с *тапас*, затем идет легкое первое блюдо, потом – основное блюдо и в конце – десерт. Меню в ресторанах, как правило, довольно гибкие; в них отдельно указаны мясо, птица, дичь, рыба, овощи, яйца и рис, так что ужин можно составлять и заказывать по своему усмотрению. Как и в США, количество и состав блюд в трапезе зависит от благосостояния и стиля жизни человека.

благодатных землях Центральной Испании выращивают пшеницу и разводят овец – «источник» знаменитой молодой баранины и самого известного испанского овечьего сыра *манчего*. Здесь также выращивают прославленный испанский шафран, который используют в местной кулинарии и экспортируют в разные страны мира. Пестики цветов шафрана собирают вручную, поэтому испанский шафран очень дорог.

### Северо-восток Испании

В состав этого региона входят горная Каталония, утопающее в зелени побережье страны и Балеарские острова в Средиземном море. Кухня северо-востока – одна из самых ценных в Испании. Сложная и одновременно легко узнаваемая, она имеет романские, вестготские, мавританские, французские и итальянские корни, а сегодня в этой кухне ясно чувствуется сильное влияние известных испанских рестораторов и поваров из других стран мира.

Каталонская кухня известна своими необычными сочетаниями, например, кальмаров со свиной, крольчатинной и улитками, или соленой трески с изюмом. Следует отметить, что каталонская кухня ближе других кухонь Европы к средневековым кулинарным традициям. Характерно, что в состав своих острых блюд, а также густых соусов каталонцы включают местные сладкие приправы и молотые орехи – так, например, готовится соус *ромеско*.

В целом каталонскую кухню делают четыре компонента: это *сафрегит*, пассерованная луковая смесь,

## Обычные ингредиенты испанских блюд

### Бобовые

Белая фасоль  
Конские бобы  
Нут  
Фасоль обыкновенная  
Чечевица

### Приправы

Вяленая ветчина  
Душица (орегано)  
Каперсы  
Оливковое масло и оливки  
Паприка  
Перец (сладкий, острый, свежий и сушеный)  
Тмин  
Чеснок  
Шафран

### Овощи

Артишоки и испанские артишокикардоны  
Баклажаны

Ботва мангольда (свеклы)  
Горох  
Зеленый горошек  
Капуста  
Картофель  
Лук  
Морковь  
Перец  
Помидоры  
Спаржа  
Цуккини

### Фрукты и орехи

Абрикосы  
Авокадо  
Ананасы  
Бананы  
Бананы овощные  
Виноград  
Виноград – мускатель (вино и изюм)  
Гранаты  
Инжир  
Клубника

Манго  
Миндаль  
Оливки  
Персики  
Сладкий рожок  
Финики  
Хурма  
Цитрус кумкват  
Цитрусовые (апельсины, мандарины, лимоны)  
Черимойя («кремовые яблоки»)

### Мясо

Баранина  
Говядина  
Колбасы  
Свинина  
Телятина

### Дичь и домашняя птица

Голуби  
Крольчатина  
Курица

### Рыба и моллюски

Анчоусы  
Двустворчатые моллюски  
Кальмар  
Камбала  
Кефаль  
Креветки  
Лещ  
Морской волк  
Морской угорь  
Морской черт  
Палтус  
Рыба-меч  
Сардины  
Скумбрия  
Треска  
Тунец  
Устрицы  
Форель  
Хек

которую используют в начале готовки; *пикада* – паста из миндаля, хлеба и чеснока, которую применяют для того, чтобы сделать блюда более густыми и добавить им вкуса; *альоли*, соус из чеснока и оливкового масла, который подают с морепродуктами, в том числе с соленой треской, и *самфаина* – тушеные овощи, используемые в качестве гарнира или соуса.

На Балеарских островах распространена более простая, «крестьянская» кулинария. Фирменными для Майорки являются блюда из свинины, в том числе колбасы, – такие, как острая *собрассада* и кровавая *бутифарро*, а также абрикосы и миндаль.

### Юго-восточное побережье Испании

Вдоль юго-восточного побережья Испании от юга Каталонии до Андалусии, расположенной на самом юге страны, тянется регион Левант. Для этих мест характерны равнинные ландшафты и субтропический климат. За плодородные земли в устьях рек и на приливных равнинах эту область называют садом Испании. Здесь действительно растет много цитрусов, в том числе знаменитых валенсийских апельсинов, разбиты виноградники, в которых выращивают мускатные сорта винограда, созданы овощеводческие хозяйства, развита тепличная индустрия. Левант – родина попу-



Слева направо сверху вниз по ходу часовой стрелки: яйца, испанское оливковое масло, баклажаны, овощные бананы, испанский лук, перец, апельсины, тимьян, винный уксус, головки чеснока, лимоны, шафран, паприка, авокадо, виноград, плоды рожкового дерева, помидоры

лярного испанского круглозерного риса бомба. Интересно, что рис и шафран в этот регион привезли мусульмане. Валенсия и сейчас известна своими многочисленными блюдами из риса, особенно – *паэльей*, в которую входят рис и шафран. *Паэлью* готовят на сковороде, которая называется *паэльера*.

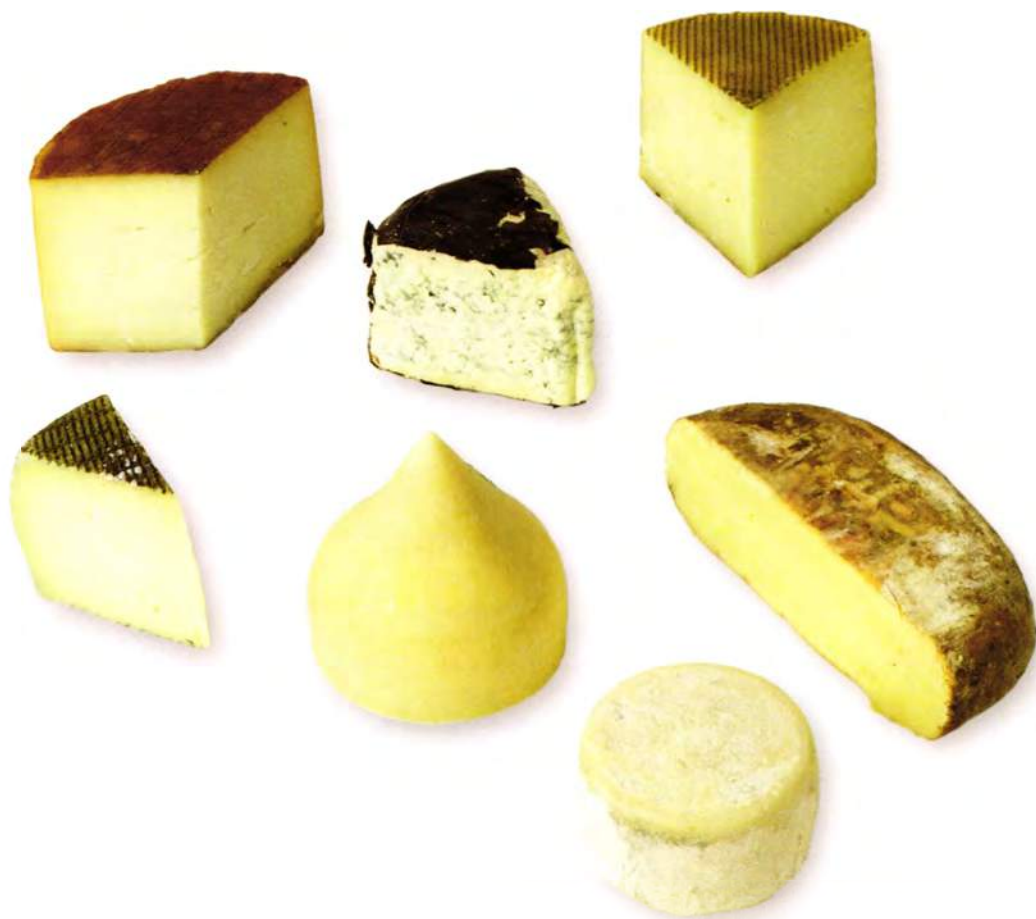
## Юг

Андалусия – самая южная область Испании; ее омывают Средиземное море и Атлантический океан. Этот крупнейший в стране регион производства оливкового масла всегда изобилует морепродуктами, которые

было принято жарить в приправленном специями оливковым масле. На протяжении 800 лет Андалусией владели мавры, которые сильно повлияли на местную кухню – в частности, от них пошла традиция готовить блюда из баранины с сухофруктами и медом. Андалусия также известна особыми сортами вяленой ветчины *серрано* и *бельота*.

Андалусия – родина двух популярных ныне по всей Испании блюд – *тапас* и *гаспаччо*. *Тапас* (дословно – маленькие блюда) возникли еще в XIX веке – их подавали в барах и кафе. Их название произошло от слова «*tapar*», что значит «накрывать», потому что





Слева направо сверху вниз по ходу часовой стрелки: овечий сыр идьясабаль, голубой испанский сыр, манчего, иберико, тетилья, испанский овечий (круглый) сыр, маон

изначально *tapas* представляли собой простые кусочки колбасы или ветчины, которыми накрывали бокалы с хересом. В наши дни существуют сотни разновидностей *tapas*, начиная от простых оливок или миндаля и кончая омлетами и острыми соусами. Традиционным для Андалусии супом является холодный *gaspacho*, который изначально делали из хлеба, но теперь обычно готовят с помидорами. Такой суп может быть зеленого цвета (из-за трав) или белым (благодаря миндалю).

### Канарские острова

Кухня Канарских островов, расположенных недалеко от берегов Африки, развивалась под влиянием мусульманских и африканских кулинарных традиций.

Здесь идеально подошли для выращивания растений, привезенных из Нового Света, и потому именно на Канарских островах производится значительная часть испанских помидоров, а также кукурузы, авокадо, папайи и ананасов. Испанцы также

завезли сюда бананы, пшеницу, сахарный тростник, коз, кур и виноград.

В тушеных блюдах жители Канарских островов часто используют наследство мавров – сладкий картофель. Среди специфических местных приправ следует назвать острые соусы *moxos*, которые могут быть зелеными (из-за трав) или красными (из-за сладкого или острого перца Чили).

### Кухонная утварь

**Касуэла** – огнестойкая глиняная кастрюля, покрытая глазурью изнутри и шероховатая снаружи. *Касуэлы* бывают различных размеров, глубокими и мелкими. Используется такая кастрюля для приготовления самых разных блюд, в том числе *tapas*, жаркого и острых кушаний из риса. Глиняная *касуэла* плавно нагревается и долго удерживает жар даже после того, как ее сняли с печи.

## Некоторые испанские сыры

НАЗВАНИЕ	ВИД МОЛОКА	МЕСТО ПРОИСХОЖДЕНИЯ	КОНСИСТЕНЦИЯ И ВКУС
<b>Манчего (самый известный испанский сыр)</b>	Овечье молоко	Центральные равнины: Ла-Манча	От мягкого, полумягкого и нежного на вкус до твердого и острого; узор «елочка» на оболочке повторяет оригинальную упаковку
<b>Бургос</b>	Овечье молоко	Бургос	Свежий, мягкий и нежный; обычно такой сыр едят в качестве десерта с сахаром или медом
<b>Кабралес</b>	Разное молоко	Северная Испания: Астурия	Однородный и твердый; с голубыми прожилками; завернутый в листья
<b>Кабрера</b>	Коровье молоко	Северное побережье: Галисия	Твердый
<b>Идьясабаль</b>	Овечье молоко	Северное побережье: Страна Басков	Мягкий или твердый; нередко подкопченному сыру придают форму небольших шариков
<b>Маон</b>	Коровье молоко	Балеарские острова: Менорка	Полумягкий или твердый; иногда такой сыр консервируют с маслом и паприкой
<b>Ронкаль</b>	Коровье или овечье молоко	Северная Испания: Пиренеи	Полутвердый копченый сыр с маленькими дырками
<b>Сан Симон</b>	Коровье молоко	Северное побережье: Галисия	Средней выдержки сильно подкопченный сыр янтарного цвета, имеет грушевидную форму
<b>Тетилья</b>	Коровье молоко	Северное побережье: Галисия	Кремообразный острый сыр, которому придают характерную пирамидальную форму

**Паэлья** – большая круглая плоская металлическая емкость с двумя (или более) ручками, которую используют для приготовления блюд из риса. *Паэлья* делается неглубокой для того, чтобы блюдо прогревалось равномерно. По традиции в *паэлье* готовят над открытым огнем.

## Португалия

Большинство португальских кулинарных традиций возникло благодаря тому, что страна обладает протяженной береговой линией – неслучайно здесь очень любят морепродукты, а местная кухня постоянно находится в развитии. К другим факторам, сформировавшим пор-

тугальскую кухню, можно отнести близость Испании и обособленность сельского хозяйства страны.

С кулинарной точки зрения Португалию можно разделить на регионы, лежащие к северу от реки Тежу и к югу от нее. Сама Тежу заходит с востока на территорию страны в ее самой узкой части и течет оттуда на юго-восток, к Лиссабону и в Атлантический океан. Территориально Португалию можно разделить на северные прибрежные, северные глубинные, южные прибрежные и южные глубинные районы, а также остров Мадейра и Азорские острова, лежащие в Атлантическом океане.

Португалия расположена в самой западной точке континентальной Европы; она занимает примерно шестую часть западного побережья Пиренейского полуострова и имеет площадь 92 тыс. км<sup>2</sup>. Население страны, 10,6 млн. человек, по большей части является однород-

ным и происходит от скандинавских или средиземноморских народов. Как и Испания, Португалия – практически полностью католическая страна, поэтому ее кулинарные традиции во многом сформированы благодаря христианским праздникам.

Тот факт, что Португалия обладает протяженной береговой линией, а по ее территории протекает множество рек, определяет и португальскую кухню. Ландшафт Португалии четко делится на две части: к северу от Тежу он гористый, а к югу от этой реки преобладают холмистые равнины. Климат в двух частях страны тоже разный – на севере существенно холоднее, там выпадают обильные осадки, а температура сильно зависит от сезона; на юге, где климат средиземноморский, погода жарче и суше.

Несмотря на сельскохозяйственный характер экономики страны и на то, что доля сельских жителей здесь выше, чем где-либо еще в Европе, сельское хозяйство Португалии не может обеспечить страну продовольствием. Правда, при этом на побережье активно развивается рыболовство, так что в Португалии на душу населения приходится больше рыбы, чем в любой другой европейской стране. Однако в наши дни, когда рыба подорожала, в стране стало сложнее приобрести даже традиционно недорогую соленую треску (*бакалау*, *бакальяу*), которая считается национальным португальским блюдом. Основные продукты сельскохозяйственного производ-

ства – это пшеница, кукуруза, рис, картофель, виноград и оливковое масло. Пастбищ в стране немного, но из домашнего скота все же разводят свиней, овец, коз, кур и коров. По традиции небогатые португальцы предпочитают блюда из овощей, выращенных своими руками и приготовленных с использованием оливкового масла и чеснока, а также хлеб и соленую треску.

## Региональная кухня

Из-за схожих географических и климатических условий, а также исторических пересечений кухни Португалии чем-то похожа на кухню своего более крупного соседа – Испании, однако между ними есть и существенные различия: так, португальцы используют больше разных терпких приправ (возможно, сказывается влияние их бывших колоний). В Португалии также кладут в блюда больше острого перца и свежей кинзы – травы, которая в Испании не в почете. В целом Португалия – это более аграрная страна, хотя и с менее развитым сельским хозяйством, чем Испания, поэтому ежедневные португальские блюда более простые, «деревенские». К тому же Португалия более однородна в этническом плане, потому здесь не чувствуется сильного влияния каталонцев и басков.

### Северный берег реки Тежу

К северу от реки Тежу преобладает более холодный, атлантический климат, поэтому жители северной Португалии предпочитают обильные деревенские блюда, в которые добавляют козлятину, свинину и свиное сало, а также традиционное оливковое масло. Типичные местные рыбные, мясные, овощные супы и тушеные блюда (см. текст на цветной плашке) готовят или подают с плотными хрустящими лепешками, которые обычно пекут из кукурузы, а также из пшеницы и ржи. К таким блюдам могут отдельно подать рис и картофель.

В северо-западной части прибрежной зоны Португалии находятся провинции Минью и Дору-Литорал, занятые небольшими фермами, виноградниками и лесами. Минью – родина нескольких любимых португальцами блюд, в частности *кальдо верде*. Это кушанье представляет собой суп из картофеля (который завезли много лет назад из Нового Света и с тех пор выращивают в Минью), лука, нашинкованной капусты *браунколь*, португальской листовой капусты и домашних сосисок (*лингуиса*). *Кальдо верде* иногда делают более густым за счет типичных для севера страны лепешек из кукурузного теста. Если в названии блюда фигурирует слово «миньюта», то есть «из Минью», это значит, что оно приготовлено из ветчины – на севере действительно любят свинину во всех ее видах.

## Трапеза по-португальски

Португальцы обычно начинают день с легкого завтрака (часто он состоит только из рогалика и кофе с молоком), после которого иногда идет второй завтрак. Затем, начиная примерно с 13.30, начинается время обеда, которое длится до 15.00 или 15.30, а вечером португальцев ждет неторопливый ужин. При этом основной прием пищи попадает или на обед, или на ужин – в зависимости от стиля жизни и заработка. Обычно трапеза начинается с супа, одного из самых популярных кушаний в Португалии, после чего идут блюда из мяса или рыбы с большой порцией овощей (салаты здесь не очень распространены). К супу подают картофель, рис или хлеб (или все вместе), а завершает трапезу простой десерт, например рисовый пудинг или сыр. После еды пьют кофе, любимый напиток португальцев – недаром по всей Португалии пользуются такой популярностью кондитерские и чайные.

## Основные ингредиенты португальских блюд

### Приправы

Вино  
Душица (орегано)  
Кинза  
Корица  
Лавровый лист  
Мята  
Оливковое масло  
Паприка  
Петрушка  
Тмин

Уксус

Чеснок  
Шафран

### Овощи и фрукты

Апельсины  
Виноград  
Картофель  
Лимоны  
Лук

Миндаль

Оливки  
Перец

### Мясо

Бекон  
Колбаса  
Копченая ветчина  
Свинина

### Морепродукты

Двустворчатые  
моллюски  
Скумбрия  
Соленая треска  
Устрицы

Интересно, что в отличие от остальной Европы здесь в качестве приправы используют *карри* – правда, в мизерных количествах.

Ниже Минью и Дору-Литорал по побережью Атлантики лежит низина Бейра-Литорал, а к югу от нее – Авейру, где находится лагуна, в которой водятся морские угри и окуни. В открытом море португальских рыбаков ждут сардины, скаты и треска – их обычно консервируют и засаливают. Не случайно соленая треска (*бакалау*) и бульон из угря являются фирменными блюдами этой местности. В глубине региона, вдали от побережья, выращивают оливки, кукурузу, пшеницу, фрукты и виноград.

На южном побережье, вблизи центра Португалии, находится провинция Эштремадура, в которой на месте впадения реки Тежу в Атлантический океан располагается столица страны. Лиссабон – это город самых разнообразных продуктов, в том числе прекрасных морепродуктов, а на рынке Кашкайш – самом крупном в стране – вообще можно купить любые дары моря, начиная от краба-стригуна и кончая омарами. Гордость местной кулинарии – супы из морепродуктов и жареные кальмары. Провинция Эштремадура также является родиной *асорда де маришжуш*, известного «сухого» хлебного супа с яйцом, моллюсками и свежим кориандром. Впрочем, сегодня для приготовления этого блюда, популярного теперь во всей Португалии, достаточно иметь хлеб, бульон и набор любых других местных продуктов, оказавшихся под рукой.

Вдали от побережья Атлантики находятся северные португальские провинции, граничащие с Испанией: Траз-уж-Монтиш и Алту-Дору, а еще южнее – Алта и Бейра Байша. Эти места – одни из наименее населенных в Португалии. Для них характерны пустынные горы и глубокие

плодородные долины с фруктовыми деревьями, плантациями овощей и виноградниками. Главная опора экономики региона – продукты овцеводства и свиноводства. Траз-уж-Монтиш гордится лучшей в Португалии вяленой ветчиной, острой колбасой *бейра бошейра* и молочными поросятами. Лучший португальский сыр, *кейжо да серра*, также родился в Бейра, где издавна торгуют различными сырами, медом и оливковым маслом. Среди кушаний, характерных для Бейра, получили известность отварные блюда из сухих белых бобов, похожие на испанские *косидо*, а также хлеб, запеченный с яйцами и мясом, каштановый суп и сладости из миндаля и яиц, на появление которых во многом повлияли мавританские десерты.

### Южный берег реки Тежу

Кухня южной Португалии во многом сформировалась под влиянием местного климата – более жаркого и благоприятного для развития сельского хозяйства. Здесь, на просторных равнинах, хорошо растет пшеница, поэтому основным продуктом питания местных жителей (как, впрочем, и всех португальцев) является хлеб, в основном из белой пшеничной муки. При этом хлеб не просто едят, как на севере; но и используют для того, чтобы сделать более густыми «сухие» супы *асорда* и тушеные блюда *мигаш* (что значит «крошки»). Как *асорда*, так и *мигаш* с учетом региональных изменений готовят теперь по всей Португалии.

Провинция Рибатежу расположена внутри страны к северо-западу от Лиссабона. Здесь, на северном берегу реки Тежу, разбито множество оливковых рощ, фруктовых садов и виноградников. Среди местных блюд можно выделить икру речной сельди *шэд*,

## Португальские супы и тушеные блюда

**В Португалии** очень любят супы и тушеные блюда. Как правило, именно с супа начинается трапеза португальца (а иногда она только из него и состоит).

**Асорда.** Эти «сухие» супы на основе чеснока и черствого хлеба делают на бульоне – как правило, с яйцами или сезонными продуктами и травами. Существует множество региональных вариаций этого блюда. На *асорда* похожи блюда с общим названием *мигаш*, однако, как правило, *мигаш* состоит из нескольких слоев продуктов, в нем больше мяса и он суше, чем *асорда*.

**Сопа сека.** «Сухой» суп состоит из полосок мяса, выложенных в миске слоями вместе с овощами, хлебом и свежими травами – такими, как мята и кориандр.

**Канжа.** Португальский куриный суп с лимоном и мятой.

**Сопас.** Обычно это комковатые супы с овощами, мясом и морепродуктами, часто «загущенные» картофелем. Самый знаменитый португальский суп – это сопа де пьедра («каменный» суп с фасолью), гордость провинции Рибатежу.

**Зеленые супы / Сопа де конентру.** Как правило, «зеленый суп» представляет картофельную похлебку с кориандром. Может стать зеленым и «сухой» суп *асорда*.

**Кальдо верде.** Этот национальный португальский суп делают из шинкованной листовой капусты, картофеля и сосисок или вяленого свиного филе. *Кальдо верде* может быть прозрачным или представлять собой суп-пюре.

**Козиту.** Отварное блюдо, похожее на аналогичное испанское; интересно, что бульон от *козиту* принято есть отдельно от остальных ингредиентов кушанья.

**Рыбные супы и тушеные блюда из рыбы / Кальдейрадаш.** Рыбные тушеные блюда, которые имеют множество региональных вариаций; в частности, кушанье под названием *мода де гиншу* представляет собой своего рода португальский *буйабес*. Иногда из моллюсков делают также «сухие» супы *асорда*.

которая водится в Тежу, котлеты из козлятины, тушеную в вине зайчатину и морковный пудинг.

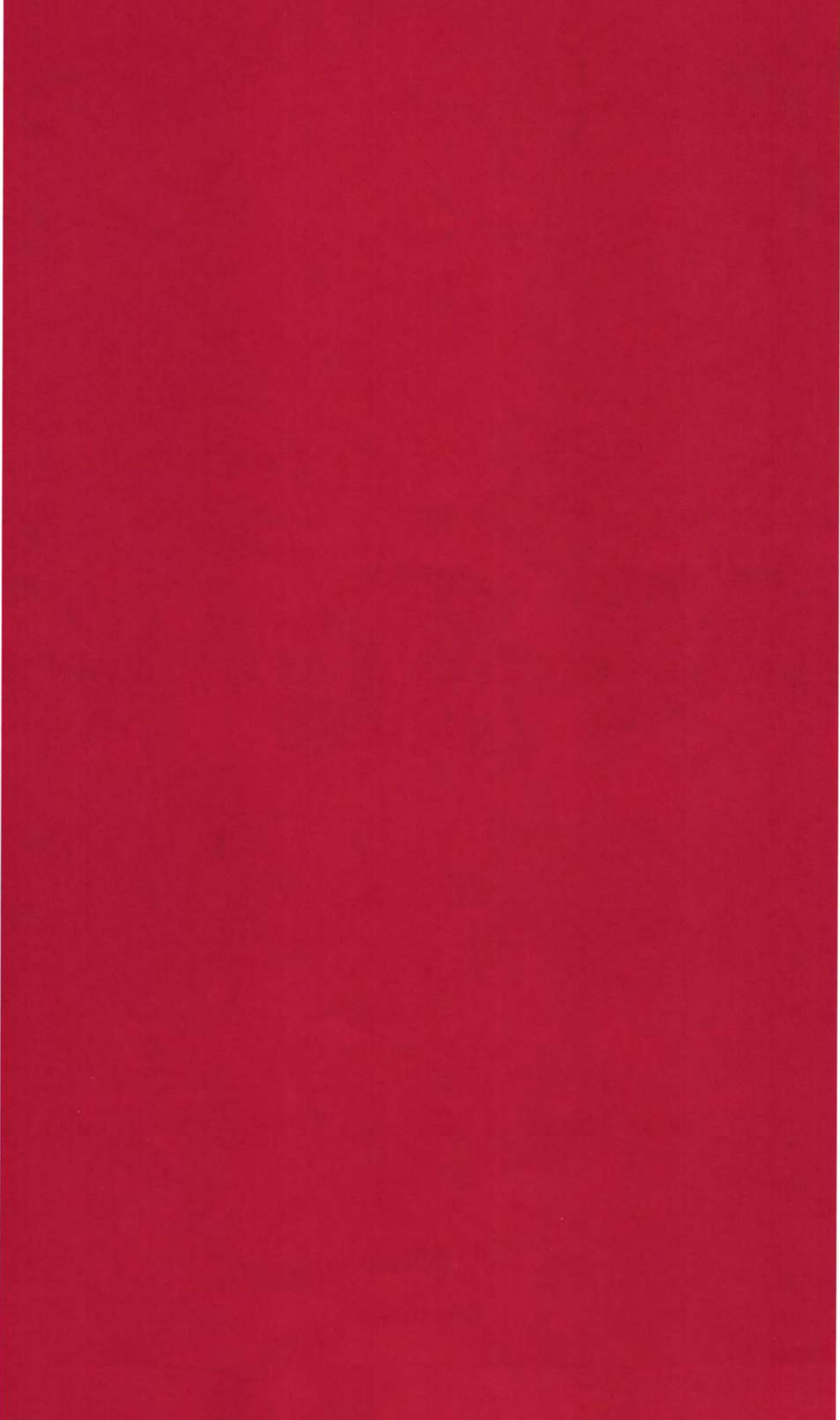
Еще дальше от побережья и ближе к Испании лежит провинция Алентежу, которая занимает примерно треть площади Португалии и имеет небольшое «окошко» – выход к Атлантике. Алентежу – родина португальских оливок и миндаля. На местных пастбищах разводят овец, а главными обитателями скотных дворов являются свиньи; из свинины здесь делают копченую ветчину и чесночную колбасу. Традиционным местным продуктом является *маса де пиментан*, паста из красного перца, который обычно смешивают с толченым чесноком, петрушкой и лавровым листом – этой смесью принято приправлять мясо и птицу, местные колбасы. Популярный местный «сухой» суп *асорда а алентежу*, состоящий из хлеба, яиц и свежего кориандра, – прекрасное средство надолго растянуть скудную трапезу. Местный *мигаш* состоит из слоев мяса, овощей и хлеба, присыпанного мятой. В районах, прилегающих к испанской границе, деликатесом считаются сладкие сливы, законсервированные в сиропе. В самой южной провинции страны, Алгарве, родился *пин-пин*, очень популярный сейчас в Португалии острый соус с перцем Чили. Исторически это связано с тем, что в Алгарве часто заходили мореплаватели, торговцы и просто путешественники, поэтому здесь пересекались пути множества экзотических кулинарных ингредиентов. Местный климат оказался исключительно благоприятным для фиников, абрикосов, лимонов, розкового дерева, миндаля, сахарного тростника, цитрусовых и риса. Сегодня здесь выращивают множество разнообразных овощей, высоко ценится и местная рыба. Считается, что именно в Алгарве впервые появилась на свет *катаплана* – двусторчатая медная сковорода, с помощью которой готовят на пару местные изыски, в том числе блюда из моллюсков. В местных десертах, которые делают из миндаля, специй и яичных желтков, чувствуется влияние мавританской кухни. Наконец, определенное воздействие на местную кухню оказывает международная кулинария, пришедшая сюда вместе с гостиницами для туристов.

### Остров Мадейра и Азорские острова

На террасах, разбитых на расположенном в Атлантическом океане вулканическом острове Мадейра, выращивают свежие овощи, тропические фрукты, в том числе бананы и виноград. Здесь можно попробовать настоящий мадейрский пирог, который напоминает имбирный пряник с мелассой и специями. Азорские острова известны своими ароматными ананасами и блюдом, которое получило популярность по всей Португалии – бифштексом с жареным яйцом.

**Чем и с чем работают на профессиональной кухне**





## Найдите свой инструментарий

Инвентарь, крупный и мелкий, – вот что дает возможность шеф-повару выполнять свою работу хорошо, а использование правильного инструмента – это один из признаков профессионализма.

Столь же важно тщательно ухаживать за каждым приспособлением, будь то разделочная доска, нож, ломтерезка или кастрюля.

Профессиональные выставки и журналы позволяют кулинарам идти в ногу со временем, овладевать всеми новшествами, время- и трудосберегающими приемами и методами.



# Ножи

Создание собственного набора ножей – один из первых шагов в овладении профессией. Как художник или скульптор подбирает для себя кисти, карандаши и резцы, так и вам надо выбрать для себя ножи, которые позволят работать наиболее безопасно и эффективно. Эти ножи станут в буквальном смысле слова продолжением ваших рук, ваших пальцев.

- 1. Обращайтесь с ножами осторожно.** При неосторожном обращении с ножом можно повредить его либо нанести повреждение себе или людям. Даже высококачественные ножи имеют свой срок службы, их можно быстро вывести из строя, если неправильно с ними обращаться.
- 2. Содержите ножи острыми.** Научитесь правильным методам заточки и доводки ножей. Острый нож не только лучше режет, но и более безопасен в употреблении, потому что требует для разрезания пищи меньшего усилия. Существует много методов заточки ножей. Периодически используйте точильный брусок или шлифовальную машину либо отправляйте ножи для заточки к профессиональному точильщику.
- 3. Содержите ножи в чистоте.** Тщательно мойте ножи сразу после использования. Не оставляйте их валяться на раковине или рядом с ней. Будьте осторожны и внимательны, чтобы не порезаться, протирая лезвие. Дезинфицируйте весь нож, включая черенок, запячич черенка и лезвие, во избежание перекрестного заражения пищи инструментом. Кроме того, чистота удлинит жизнь ножа. Всегда насухо вытирайте нож, убирая его на место. Не мойте ножи в посудомоечной машине.
- 4. Соблюдайте нормы безопасного обращения с ножами.** Кроме норм этикета при одалживании ножей надо помнить и другие нормы поведения. Передавая нож, положите его на рабочую поверхность рукояткой в сторону принимающего. Перенося нож из одного места на кухне в другое, держите его вертикально у своего бока лезвием вниз и режущей кромкой назад и предупреждайте людей, что несете острое. В идеале следует при переноске вкладывать его в ножны или футляр либо оборачивать. Кладя нож на рабочую поверхность, не допускайте, чтобы какая-либо его часть выступала за край доски или стола. Лезвие должно быть направлено от края рабочей поверхности. Не накрывайте нож полотенцами, не ставьте на него оборудование и т.п. Не пытайтесь поймать падающий на пол нож.

- 5. Используйте для нарезки подходящую поверхность.** При резке на металлических, стеклянных или мраморных поверхностях можно затупить нож и повредить лезвие ножа. Чтобы этого не произошло, всегда используйте деревянные разделочные доски или доски из специального материала.
- 6. Правильно храните ножи.** Существует множество безопасных и практичных способов их хранения: ящики, чехлы, подставки и держатели, в том числе магнитные. Оборудование для хранения должно содержаться в такой же чистоте, как и сами ножи.

## Составные части ножа

Чтобы выбрать нож хорошего качества, удобный для руки и подходящий для конкретного использования, полезно знать, из чего он состоит.

### Лезвие

В настоящее время лезвия чаще всего делают из высокоуглеродистой нержавеющей стали. Есть также ножи из углеродистой и легированной стали.

Много лет лезвия делали только из *углеродистой стали*. Они острее, чем лезвия из нержавеющей стали, но и тупятся быстрее. Кроме того, они изменяют цвет при контакте с высококислотными продуктами вроде помидоров и лука. С углеродистыми лезвиями надо обращаться с особой тщательностью, избегая обесцвечивания, появления ржавчины и точечной коррозии. Их следует мыть и насухо вытирать после использования. Углеродистая сталь хрупка и при больших нагрузках ломается.

*Нержавеющая сталь* гораздо прочнее углеродистой, кроме того, она не окисляется и не меняет цвет. Нержавеющую сталь трудно хорошо заточить, зато она «держит лезвие» дольше, чем углеродистая.

*Высокоуглеродистая нержавеющая сталь* – относительно недавнее изобретение, объединяющее достоинства нержавеющей и углеродистой стали. Более высокое содержание углерода облегчает точку ножа и позволяет дольше сохранять лезвие острым, а то обстоятельство, что сталь нержавеющая, означает, что она не меняет цвет и не окисляется.

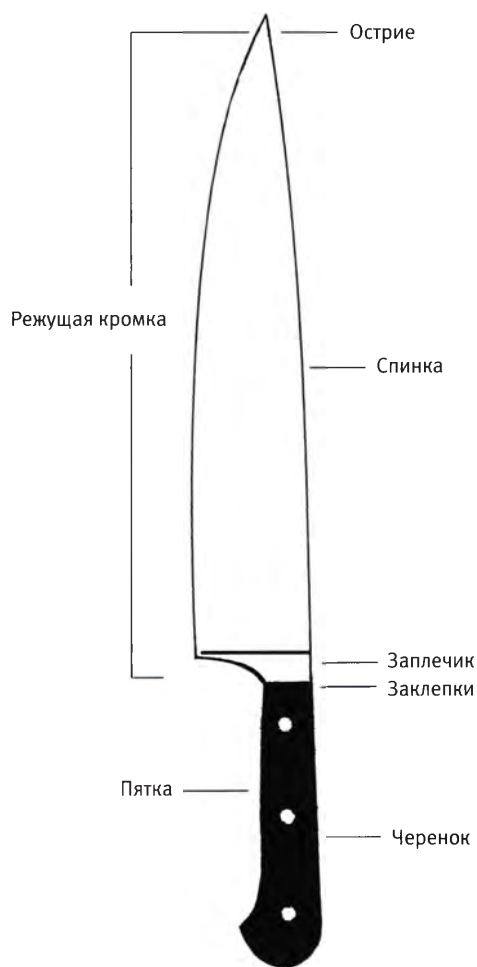
Наилучший для общего использования тип лезвия – *лезвие с клинообразной заточкой*. Оно сделано из цельного листа металла и заточено гладко – так, что клином сходит от спинки к режущей кромке без видимой фаски. Часто используемые ножи должны иметь клинообразные лезвия.

*Лезвия с фасочной заточкой* сделаны из двух листов металла. Кромку потом затачивают либо вогну-

той, либо желобчатой пилообразной фаской. Такие лезвия обычно очень остры, но уступают по балансировке и долговечности клинообразным. Этот тип распространен у режущих используемых ножей, например у ножей для нарезки тонких ломтей.

### Хвостовик

Это продолжение лезвия, уходящее внутрь черенка. У ножей для работы с большой нагрузкой, например ножей шеф-повара или тесаков, хвостовик должен быть полный, т.е. иметь ту же длину, что и черенок. Неполный хвостовик не доходит до конца черенка. Такие ножи не столь долговечны, как ножи с полным хвостовиком, но у режущих используемых ножей они приемлемы. Бывают хвостовики тонкие, много уже лезвия, и полностью скрытые в черенке (не видимые ни со стороны верхней, ни со стороны нижней кромок). Интенсивного использования такие ножи обычно не выдерживают.



Части ножа

### Черенок

Предпочтительный материал для черенков – красное дерево: оно очень твердое и имеет плотную или мелкую текстуру, препятствующую образованию трещин и сколов. Пластиковая пропитка защищает черенок от повреждений при долгом контакте с водой и моющими средствами. Черенок должен удобно помещаться в руке. Производители предлагают ножи в широком ассортименте – с черенками из разных материалов и различных форм, чтобы было из чего выбирать людям с разным размером рук. Удобно лежащий в руке нож позволит работать легче и быстрее. Неудобный нож может вызывать усталость руки.

### Заклепки

Для скрепления хвостовика с черенком обычно используют металлические заклепки. Они должны быть совершенно гладкими и сточенными вровень с поверхностью черенка, чтобы не раздражать ладонь и не создавать пристанища для частиц мусора и микроорганизмов.

### Заплекник

У некоторых ножей есть манжета (заплекник) в точке схождения лезвия и хвостовика. Это признак хорошо сделанного ножа, рассчитанного на десятилетия использования. Бывают ножи с хомутиками, которые выглядят, как заплекники, но на деле представляют собой отдельную деталь, приделанную к черенку. Такие ножи быстро разваливаются, их надо избегать.

## Типы ножей

Существует широкий спектр ножей, приспособленных для разных работ. По мере роста вашего профессионального мастерства и ваш комплект ножей будет расширяться и включать в себя не только базовые ножи – нож шеф-повара (или французский), мясоразделочный и ломтерезочный, – но и ряд специальных ножей – турнировочный, зубчатый и гибкий.

В число собранных шефом за карьеру ножей, несомненно, войдут особые ножи, не описанные ниже (например, предназначенные исключительно для работы в пекарне либо для разделки мяса или отдельно рыбы). Приведенный ниже список задуман как пример хорошо подобранного набора ножей.

**Нож шеф-повара, или французский нож**, – нож «на все случаи жизни» используется для всевозможного нарезания, шинкования, измельчения. Лезвие обычно имеет длину от 16,5 до 20 см.

**Универсальный (кухонный) нож** – это уменьшенная и облегченная разновидность ножа шеф-

## Типы ножей



Вверху слева направо: нож для разделки мяса (секач или тесак), универсальные ножи (следующие два), нож для нарезки на ломти, гибкий нож для нарезки на ломти, саблевидный нож, ножи для нарезки на ломти с зазубренными краями (с заостренным и закругленным концами)  
Внизу слева направо: французские ножи (первые три), обвалочный нож, французский нож с лезвием «гран-тон» (с выемками), нож для очистки овощей, нож *tourgé* (в форме «коготка»)

повара, предназначенная для более легких работ. Лезвие обычно имеет длину от 12 до 18 см.

**Овощной нож** – короткий нож для очистки овощей и фруктов с длиной лезвия от 5 до 10 см.

**Мясоразделочный нож** – предназначен для отделения сырого мяса от костей. Его лезвие тоньше и короче, чем у ножа шеф-повара, – около 15 см; оно, как правило, негнущееся.

**Нож для пластования (филетировочный)** – предназначен для филетирования рыбы; похож по форме и размеру на мясоразделочный, но с гибким лезвием.

**Нож для нарезки на ломти** – используется для тонкой нарезки готового мяса. У него длинное лезвие с округлым или заостренным концом. Лезвие бывает гибким или негнущимся, заточенным на конус или с желобчатой фаской (когда вдоль режущей кромки проточены овальные борозды).

**Тесак** – нож, используемый для рубки. Обычно достаточно массивен, чтобы перерубать кости. У него прямоугольное лезвие, а размер лезвия зависит от предназначения.

**Нож турнировочный** – маленький, похожий на нож для овощей, имеет кривое лезвие, облегчающее фигурную нарезку овощей.

## Заточка и правка

Для правильного и эффективного использования любой нож должен быть острым. Ножом с острым лезвием работать легче и безопаснее, потому что он не требует усилий, при приложении которых нож может выскользнуть из руки и поранить своего владельца. Нужную форму режущей кромке придают точильным камнем, а в перерывах между заточками правят мусатом.

**Точильные камни, или точильные бруски**, необходимы для должного ухода за ножами. Лезвие затачивают путем проведения кромкой ножа по бруску под углом 20°. Абразивные зерна на поверхности бруска сдирают с лезвия частицы и тем самым придают ему остроту. Точа нож, всегда начинайте с бруска самой грубой зернистости и постепенно переходите к все более тонкозернистым. Бруски с самым тонким зерном следует использовать для доводки ножей и других режущих инструментов, лезвие которых должно быть особенно острым. Большинство бру-

сков можно использовать либо сухими, либо смоченными водой или маслом. Раз смазав брусок маслом, следует смазывать им же и дальше. В продаже имеются три основных типа брусков:

**Карборундовые бруски** имеют одну сторону тонкой зернистости, другую – средней.

**Арканзасские бруски** бывают разных степеней зернистости. Некоторые из них состоят из трех камней разной зернистости, вмонтированных в круг.

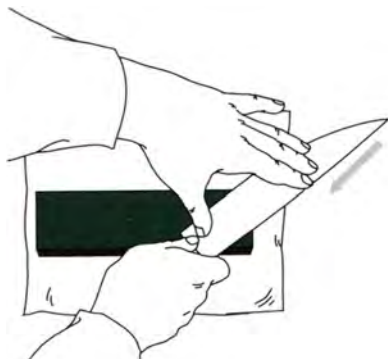
**Бруски с алмазной крошкой** дороги, но некоторые шеф-повара предпочитают их, считая, что они точат острее.

По поводу того, как следует водить лезвием по бруску – от пятки к острию или наоборот, – мнения расходятся. Подобным же образом, одни шеф-повара предпочитают использовать масляную смазку, другие хранят верность воде. Как и многое другое в кулинарии, это дело личного предпочтения и привычки. Тем не менее большинство поваров согласны в том, что важно быть последовательным: выбрав какое-то направление движения лезвия при заточке, используйте этот прием каждый раз. Перед применением точильного камня убедитесь в том, что он лежит устойчиво.

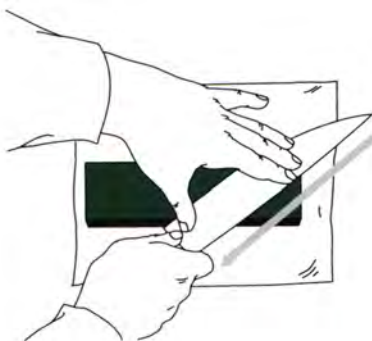
Какой бы метод заточки вы ни использовали, не забывайте о следующих правилах:

1. Обеспечьте себе достаточно места для работы.
2. Укрепите брусок, чтобы он не соскальзывал во время работы. Карборундовые и алмазные бруски кладите на влажную ткань или резиновую подстилку. Камень с тремя поверхностями закрепляют на поворотном стенде, фиксирующемся в данной позиции.
3. Смачивайте брусок водой или маслом, но всегда одним и тем же. Смачивание способствует уменьшению трения в процессе заточки. Пусть выделяющаяся от трения теплота и незначительна, но после нескольких точек может испортить лезвие.
4. Начинайте точить на самом грубом камне, причем чем тупее лезвие, тем крупнее должна быть зернистость.
5. Проводите по поверхности бруска всем лезвием, надавливая на него равномерно. Держите лезвие под правильным углом. Для ножей шеф-повара и других ножей с подобными лезвиями этот угол составляет 20°. Вам может понадобиться изменить угол на несколько градусов для подбирающей заточки более тонких ножей (скажем, для нарезки ломтей) или более толстых (например, тесаков).

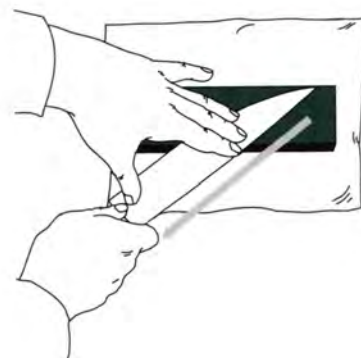
## Первый метод заточки



**1.** Используйте четыре пальца направляющей руки, чтобы поддерживать постоянное давление на лезвие ножа.

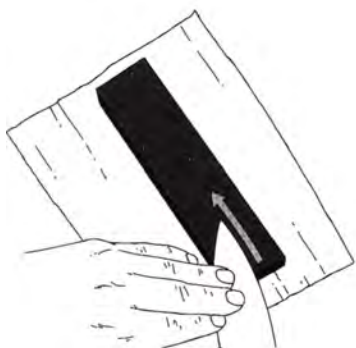


**2.** Легко тяните лезвие по бруску.

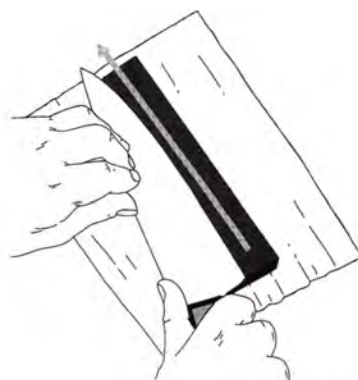


**3.** Плавно доведя лезвие до конца, переверните нож и повторите процесс на другой стороне лезвия.

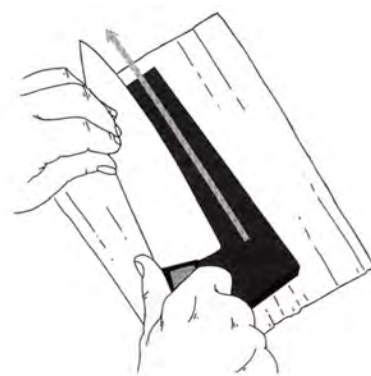
## Второй метод заточки



**1.** Толкайте лезвие по бруску от себя, обеспечивая направляющей рукой неизменное давление на него.



**2.** Прикладывая небольшое усилие, плавным движением всей руки проведите лезвие по бруску.



**3.** Плавно доведя лезвие до конца, переверните нож и повторите процесс на другой стороне лезвия.

6. Всегда точите нож в одном и том же направлении, что обеспечивает равномерность и ровность режущей кромки.
7. Проводите обе стороны лезвия по бруску с одинаковым давлением и одинаковое число раз. Не допускайте чрезмерной заточки на грубом бруске. Проведя каждой стороной по бруску раз по десять, переходите к камню с более тонким зерном.
8. Закончив заточку на бруске с самым тонким зерном, вымойте и высушите нож.

### Точила для правки

Мусат следует использовать сразу после заточки ножа на камне, а также в промежутках между заточками, чтобы поддерживать равномерность режущей кромки. Мусат должен быть под рукой, когда вы пользуетесь ножом. Длина рабочей поверхности точила колеблется от 7 см для карманной версии до 35 см (а то и более). Самые распространенные точила – стержни из твердой стали. Используют также стержни из стекла, керамики и с напылением из алмазной крошки.

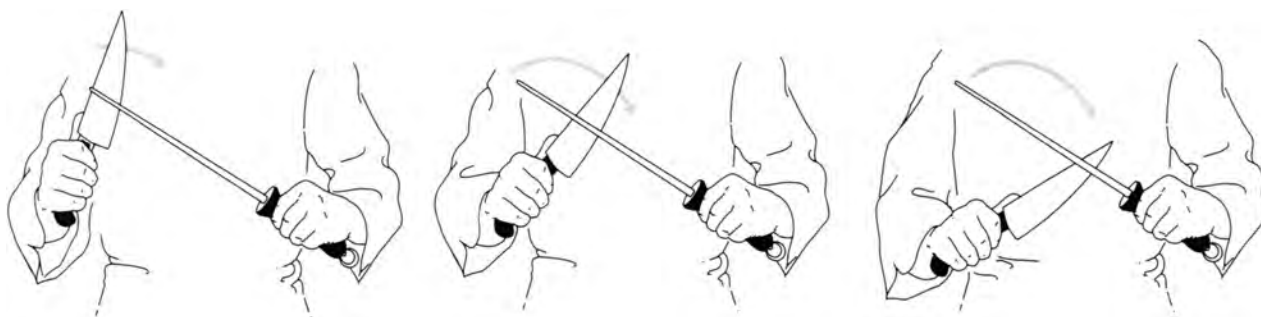
Мусаты бывают с грубой, средней и мелкой насечкой, иногда намагниченные, что помогает получить ровную режущую кромку и собирать металлические опилки. Эфес между мусатом и его рукояткой защищает руку, а за кольцо на рукоятке мусат можно подвешивать. При использовании мусата нож держат почти вертикально, а его лезвие прижимают под углом

20° к одной стороне точила. Лезвие протягивают по всей длине точила.

Здесь показаны два метода правки ножей мусатом. Есть и другие приемы, которые вам придется изучить. При заточке придерживайтесь следующих правил.

1. Отводите для работы много места и стойте, равномерно распределив массу тела. Держите мусат в кулаке за рукоятку позади эфеса.
2. Протягивайте лезвие по мусату так, чтобы оно целиком касалось поверхности мусата. На обеих сторонах протягивайте лезвие в одном и том же направлении.
3. Прижимайте лезвие к мусату с постоянным давлением, чтобы оно не стачивалось посередине, иначе со временем режущая кромка может искривиться. Держите лезвие ножа под углом 20° к точилу.
4. Прижимайте лезвие несильно, равномерно и без колебаний. Не ударяйте лезвием о мусат, а прикладывайте его аккуратно. Прислушайтесь – звук при заточке должен быть легким; тяжелый звук указывает на слишком сильное прижатие.
5. Протяните лезвие по точилу другой стороной так, чтобы лезвие оставалось ровным. Если после пяти протяжек на каждой стороне нож не наточился, видимо, пора использовать брусок.

## Первый метод правки мусатом



**1.** Начинайте с почти вертикального положения ножа с лезвием, упирающимся во внутреннюю сторону точила.

**2.** Сгибайте руку в запястье по мере продвижения лезвия вниз по точилу.

**3.** Прижимайте лезвие к точилу, пока с него не сойдет острие. Повторите процесс, упирая лезвие во внешнюю сторону точила.

## Второй метод правки мусатом



**1.** Держите мусат почти вертикально, уперев конец в несколькокую поверхность. Начните правку, прижимая к одной стороне точила пятку ножа.

**2.** Прикладывая небольшое усилие, плавным движением всей руки протяните нож вниз по стержню точила.

**3.** Завершите первый проход, протянув по точилу все лезвие, включая острие. Повторите процесс, прижимая лезвие к другой стороне точила.

## Точильные камни и точила



СВЕРХУ ВНИЗ ПО ХОДУ ЧАСОВОЙ СТРЕЛКИ: многосторонний точильный камень (точило с тремя камнями), керамические точила (белое и голубое), точило с алмазной крошкой, закаленное точило, плоское точило, керамическое точило, точильный камень с алмазной крошкой





## Ручные инструменты

Помимо набора ножей на кухне необходимо иметь ряд мелких ручных инструментов. Ниже перечислены только некоторые из множества используемых и имеющихся в продаже.

**Овощечистка с плавающим вращающимся или качающимся лезвием.** Используется для снятия кожуры с овощей и фруктов. Плавающее лезвие упрощает чистку плодов с разной конфигурацией поверхности. Поскольку лезвие заточено с обеих сторон, оно режет при движении в обоих направлениях. Использование такой овощечистки значительно сокращает время подготовки овощей.

**«Парижская ложка».** Специальное приспособление для вырезания шариков или кусков продолговатой формы (в зависимости от формы ложки) из фруктов и овощей.

**Кухонная вилка.** Используется для проверки степени готовности тушеного мяса и овощей, для выкладывания готовых продуктов на блюдо или разделочную доску, для нарезки и фиксации

нарезаемого. Не используйте ее для переворачивания продуктов на гриле или в духовке, так как зубцы протыкают запекаемый продукт, после чего из него вытекает сок.

**Нож-шпатель.** Это гибкий металлический инструмент с закругленным концом, используемый на кухне и в пекарне для переворачивания оладий и других жарящихся продуктов, размазывания начинок, глазурировок и др. Лопаточка с заточенным лезвием хороша для приготовления бутербродов.

**Венчики (взбивалки, мутовки).** Эти инструменты используют для смешивания и взбивания продуктов. Они изготовлены из тонкой проволоки для лучшего образования пены. Венчики для соусов обычно делают из более толстой проволоки. Шеф-повару следует иметь несколько венчиков разных размеров из проволоки разной толщины.

**Лопатка.** Используется для переворачивания или поднятия пищи на гриле, в духовке либо на сковороде. У нее широкое лезвие с кромкой и короткая ручка.

## Уход за скалками

**Скалки делают** из твердой плотноволокнистой древесины, которая не впитывает жиры и запах раскатываемого теста. Скалки нельзя мыть водой. Это может нарушить гладкость их поверхности, покоробить и деформировать волокна древесины.

Каждый раз после использования немедленно протрите скалку дочиста сухой тряпкой. Храните скалки так, чтобы они не катались и на них не образовывались вмятины. Поврежденная поверхность скалки будет отпечатываться на раскатываемом тесте.

# Мерительное оборудование

Отмер на профессиональной кухне производят по-разному – в зависимости от отмеряемых ингредиентов и системы мер, используемой в данном рецепте. Поэтому важно иметь мерное оборудование для измерения объема жидкостей и твердых тел, калиброванное и по

американской, и по метрической системам, а также разнообразные весы. Термометры должны показывать температуру по Цельсию и Фаренгейту.

Среди самых необходимых мерных инструментов – **мерные кувшины** (для отмеривания жидко-

стей); пружинные, рычажные и электронные **весы** (для отвешивания ингредиентов в процессе приготовления блюд и контроля за порциями); **термометры** (для измерения внутренней температуры продуктов, сиропа и фритюра); **мерные ложки**.



Верхняя группа слева направо по ходу часовой стрелки: мерные кувшины, рычажные весы, пружинные весы, электронные весы, мерные ложки

Нижняя группа слева направо: термометры быстродействующие, термометр для мяса, датчик температуры

## Сита и решета

Сита и решета нужны для просеивания, аэрации и удаления крупных примесей из сыпучих ингредиентов. Их также используют для перетирания готовых и сырых продуктов и для сливания жидкости. Сита и решета следует мыть немедленно после использования и надлежащим образом хранить. Тонкие сетки некоторых ситечек легко повредить, поэтому такие ситечки не следует оставлять в мойке, где они могут порваться.

Вот список самых распространенных и полезных типов сит и решет.

**Сито для пюре (мельница)** используют для приготовления пюре из мягких продуктов. Его плоское лезвие с отогнутым краем прижимается к диску и вращается посредством рукоятки. Большинство профессиональных моделей имеют сменные диски с разными диаметрами отверстий. Отметим, что в качестве пищевой мельницы

могут использоваться многие смешивающие машины, имеющие насадки для приготовления пюре.

**Барабанное сито** состоит из сетки (луженой, из нержавеющей стали или нейлона), натянутой на алюминиевую или деревянную раму. Барабанные сита нужны для просеивания или протирания. Для проталкивания пищи через сетку используют деревянный пестик или жесткий пластиковый скребок.

**Коническое сито** используется для процеживания и перетирания. Отверстия в конусе сильно варьируются в диаметре – от больших до очень мелких. Коническое сито с тонкой сеткой используют для процеживания бульона.

**Дуршлаг** – сито из алюминия или нержавеющей стали с подставкой или без нее – используют для процеживания. Дуршлагы бывают разных размеров.

**Пресс** – устройство с перфорированным цилиндром, в который помещают вареную пищу, чаще всего картофель. Пластика на конце рычага проталкивает пищу через отверстия в цилиндре. По тому же принципу работают чесночные прессы и устройства для нарезки картофеля-фри.

**Марля** часто используется вместе с тонким коническим ситом или вместо него. Незаменима для приготовления творога и некоторых соусов. Из нее также делают саше для трав. Перед использованием марлю следует тщательно прополоскать в горячей и затем в холодной воде для удаления отпавших волокон, а также для того, чтобы она лучше прилипла к стенкам мисок, сит и т.д.



Слева направо по ходу часовой стрелки: конические сита, сито для пюре (мельница), дуршлаг, пресс-пюре, марля

## Миски для смешивания

Большинство кухонь оборудованы наборами мисок, обычно из химически неактивных материалов типа нержавеющей стали. Часто в наборы входят медные миски – они считаются наилучшими емкостями для взбивания яичных белков. Миски следует использовать по возможности для смешивания, а не для хранения продуктов.

## Емкости для хранения

Продукты на кухне хранятся в сыром, частично приготовленном или готовом виде. Чрезвычайно важно иметь достаточный запас емкостей для безопасного хранения пищи в холодильнике или морозильной камере.

## Сковороды, кастрюли и формы

**Медные сосуды** быстро и равномерно передают тепло. Поскольку непосредственный контакт с медью портит цвет и консистенцию многих блюд, медные сковороды и кастрюли обычно футеруют (исключение составляют медный таз для варки варенья и медные сосуды для варки шоколада и других изделий с высоким содержанием сахара). Следует соблюдать особую осторожность, чтобы не поцарапать слой мягкого металла, например олова, на внутренней поверхности (футеровку). Впрочем, его можно восстановить лужением. Медь, кроме того, быстро теряет цвет, так что уход за медной посудой требует много времени и сил.

**Чугун** хорошо удерживает тепло и очень равномерно его передает. Однако это довольно хрупкий металл, и обращаться с ним надо бережно. Иногда чугунную посуду покрывают эмалью, что облегчает уход за ней и удлиняет срок ее использования.

**Нержавеющая сталь** обладает сравнительно плохой теплопроводностью, но используется часто, потому что имеет много преимуществ перед другими материалами, в том числе легкость в обращении с ней. Для повышения теплопроводности ее часто покрывают слоем другого металла, например алюминия или меди. Нержавеющая сталь не вступает в реакцию с пищей; это, в частности, означает, что белые соусы останутся чисто белыми или сливочного цвета. Сковороды из вороненой, прессованной или прокатной стали обесцвечивают пищу, но зато

очень быстро передают тепло. Они обычно тонки, и их предпочитают использовать для приготовления соте именно потому, что они быстро отвечают на изменения температуры.

**Алюминий** тоже прекрасный проводник тепла, но это металл мягкий, и посуда из него быстро изнашивается. Когда в алюминиевой посуде мешают металлической ложкой или венчиком белый или светлый соус, суп или бульон, пища может приобретать серый оттенок. Анодированный или закаленный алюминий не вступает в реакцию с пищей; это один из самых популярных материалов для кастрюль и сковород на современной кухне. Ухаживать за посудой из закаленного алюминия легче, чем за посудой из большинства других материалов, кроме нержавеющей стали.

**Противопригарное покрытие** тоже находит применение на профессиональной кухне, особенно в ресторанах, которые предлагают блюда, приготовленные с небольшим количеством жира. Поверхности с антипригарным покрытием менее стойки, чем металлические или эмалированные, поэтому надо стараться не царапать их во время приготовления пищи или мытья и не допускать предварительного нагрева на слишком большом огне. Новые методы нанесения покрытий, как и новые материалы, в них используемые, сделали их гораздо более устойчивыми и пригодными для многих кулинарных операций.

Приведем несколько рекомендаций по выбору сковород, кастрюль и форм.

- 1. Выбирайте посуду размера, соответствующего приготовляемому блюду.** Имейте представление о вместимости кастрюль, сковород и форм. Если, например, в сотейник положили слишком много кусков мяса, оно не поджарится как следует. С другой стороны, если сотейник слишком велик, то карамелизованный мясной сок будет выгорать. Если небольшую рыбу медленно варить в большой кастрюле, то вкус блюда будет недостаточно выразительным. Кроме того, в излишне большой кастрюле рыбу легко переварить. Если же кастрюля слишком мала, то может не хватить места для соуса.
- 2. Выбирайте посуду из материала, соответствующего технике приготовления блюд.** Опыт показывает и наука подтверждает, что определенные кулинарные методы наиболее эффективны в сочетании с конкретными материалами. Например, соте требует материала с высокой теплопроводностью, чувствительного к изменению температуры. Тушение, напротив, предполагает длительную спокойную тепловую обработку, и здесь важнее равномерная передача и хорошее сохранение тепла, чем быстрое реагирование на перемены температуры.

## Уход за медной утварью

Этот метод мытья и полировки медной посуды годами используется поварами, потому что он быстр, недорог и эффективен. Смешайте в равных долях муку и соль и добавьте белого уксуса до консистенции пасты. Уксус в реакции с медью удалит цветные пятна, вызванные окислением и нагревом. Годится и любая другая кислота, например лимонный сок, но белый уксус наиболее экономичен. Соль действует как абразив, а мука – как связующий элемент. Нанесите эту пасту на всю поверхность посуды, а затем интенсивно натрите до блеска тряпкой.

## Пропитка сковород маслом

Шеф-повара, использующие сковороды из чугуна или прокатной стали, т.е. пористых материалов, пропитывают их жиром, чтобы заполнить поры. Пропитка продлевает срок службы утвари и создает практически антипригарное покрытие. Налейте в сковороду растительного масла столько, чтобы равномерно покрыть дно тонким слоем. Поместите сковороду на час в духовку, нагретую до 150°C. Выньте ее из

Футерованные поверхности мойте так, как моете другие кастрюли и сковороды – мягкими мочалками и моющими средствами.

**ВНИМАНИЕ:** изысканную сервировочную посуду и приборы из меди надо чистить фабричными пастами и полиролями без абразивов, чтобы не царапать их.

духовки и дайте остыть. Сотрите остатки масла бумажным полотенцем. Время от времени повторяйте процедуру, чтобы обновить пропитку.

Для мытья пропитанной маслом сковороды протрите ее днище солью, чтобы удалить частицы пищи. Это позволяет достаточно эффективно очистить сковороду, не повреждая пропитки.

- 3. Применяйте соответствующие приемы ухода за посудой, ее мытья и хранения.** Не подвергайте утварь перегреву и быстрому изменению температуры (например, не ставьте дымящуюся сковороду под струю холодной воды), потому что некоторые материалы склонны деформироваться. Другие материалы могут покрыться от резкого изменения температуры щербинками или даже трещинами, если их оставить на огне пустыми или обращаться с ними грубо. Особенно подвержены этому эма-

лированные кастрюли и формы. Не мойте посуду из черного чугуна и прокатной стали детергентами и абразивами (металлическими мочалками или абразивными порошками), чтобы не удалить масляную пропитку. Непременно сушите посуду перед тем, как убрать ее на место, чтобы не допустить образования на некоторых материалах ржавчины и точечной коррозии и содержать утварь в чистоте.

## Утварь для приготовления пищи на огне

Утварь для приготовления пищи на огне (на газовой конфорке) делают из разных материалов; главное, чтобы они были устойчивы к открытому пламени. У плохо сделанной посуды всегда найдутся слабые места, и в итоге она деформируется. Разные фирмы выпускают посуду различного дизайна. Вот список самых распространенных предметов утвари для приготовления пищи на газовой конфорке.

**Бульонный бак (мармит)** – большой сосуд с вертикальными стенками, высота которого больше диа-

метра. Это нечто вроде большого термоса, в котором поддерживается определенная температура готовых блюд. Иногда близ дна у него располагается краник, чтобы можно было сливать жидкость, не поднимая тяжелого сосуда. Предпочтительные материалы – анодированный алюминий и нержавеющей сталь.

**Ковшик** – сосуд с прямыми или несколько «расклеванными» стенками и длинной ручкой.

**Кастрюля** – сосуд, по форме повторяющий бульонный бак: тоже с пря-

мыми стенками, но имеет меньшие размеры и две ручки-скобы по бокам.

**Рондо** – широкая сковорода с двумя ручками-скобами или с одной длинной ручкой.

**Сковорода бразье** – то же, что рондо, только не круглая, а квадратная.

**Сотейник** – неглубокая сковорода с наклонными (иногда с прямыми) стенками и длинной ручкой.

**Сковорода для блинов (омлета)** – очень мелкая, с наклонными стен-



Сверху слева направо по ходу часовой стрелки: сотейник (антипригарный из нержавеющей стали), кастрюля, кастрюля для соуса, рондо, кастрюлька, в которой варится и хранится крепкий бульон (со вставленным внутрь рондо), сковорода с выпуклым дном, бамбуковая пароварка (вставленная в котелок с выпуклым дном), сотейник (с крышкой), сосуд для приготовления рыбы (в центре)

ками, чаще всего из прокатной стали.

**Двойная кастрюля (бен-мари, водяная баня)** – две вставленные друг в друга кастрюли с одной длинной ручкой. Между ними наливают воду, которую нагревают для деликатной варки или подогрева пищи во внутренней кастрюле. Термином «бен-мари» также называют нержавеющие поддоны, в которых держат пищу на мармите.

**Жарочный лист** – круглый или прямоугольный тяжелый лист для жаренья, плоский, без стенок, иногда встроенный в плиту. По краям часто имеет борозды или углубления для стекания жира.

**Форма для рыбы** – длинная узкая емкость с вертикальными стенками и перфорированным съемным поддоном.

**Пароварка** – обычно двойной сосуд с плотно закрывающейся крышкой. Внутренний сосуд перфорирован или сделан в виде бамбу-

ковой корзины. Его вставляют во внешний, который наполнен кипящей водой. Пар проходит через отверстия и варит пищу во внутреннем сосуде. Встречаются многоярусные пароварки.

**Специализированная утварь: вок, кускусница, паэльера, фритюрница, сковорода-гриль** (у последней по днищу проходят ребра, что создает эффект гриля) – примеры утвари для приготовления на огне необычных, чаще всего национальных, блюд.





## Утварь для духовки

Утварь для духовки изготавливают из тех же материалов, что и для приготовления пищи на плите. Кроме того, используют глину (глазурованную или простую), стекло и керамику. Жар в духовке не так интенсивен, как на конфорке, что и позволяет использовать эти более хрупкие материалы без риска их разрушения. Важно только помнить, что их нельзя погружать в воду сразу, как только вынимаете из духовки.

Металлическая утварь различается толщиной материала. Емкости из толстого металла предпочтительнее, поскольку они передают тепло более равномерно. В зависимости от теплопроводности одни металлы передают тепло быстрее, чем другие. В алюминиевой емкости тепло передается

быстро, но если емкость сделана из тонкого металла, пища в ней может подгореть. С другой стороны, нержавеющая сталь является плохим проводником тепла, но если она сделана из тонкого металла, то хорошо подходит для запекания продукта. Жесть – хороший проводник тепла, а такие материалы, как стекло, керамика и другие изделия из глины, плохо передают тепло, но хорошо удерживают его.

Поверхности тоже бывают разными. Изделия с большим количеством сахара или жира, которые легко подгорают, пекут на светлых листах. Блестящая поверхность имеет свойство частично отражать тепловую энергию, потому немного замедляет процесс. Более темные поверхности удерживают тепло

лучше и используются для изделий, в которых нужна хрустящая корочка и более темный цвет.

Вот список наиболее распространенных предметов утвари для духовки.

**Жаровня** – прямоугольная емкость со стенками средней высоты, используется для жаренья или выпечки. Бывает самых разных размеров.



**Противень** – прямоугольный лист с невысокими стенками, используется для выпечки. Бывает полного или половинного размера.

**Ванночка** – прямоугольная емкость, которая временами используется для приготовления пищи, но, как правило, – в качестве контейнера для хранения пищи на мармите, в духовом шкафу или пароварке. В ванночках часто маринуют мясо или хранят продукты в холодильнике. Они бывают мелкие и глубокие, разделенные на секции, половинных размеров. Подогревательные электроприборы (для стола) обычно имеют стандартные размеры, и эти ванночки легко в них вставляются.

**Форма для паштетов** – глубокая прямоугольная металлическая форма, обычно имеющая откидные стенки, чтобы было легко вынимать паштет. Бывают также формы для паштетов овальные, треугольные и других необычных очертаний.

**Форма для террина** – прямоугольная или овальная емкость с крышкой из терракоты или эмалированного чугуна.

**Форма для гратена** – неглубокая овальная керамическая емкость для выпечки блюд с плотной корочкой. Бывает и из эмалированного чугуна или стали.

**Форма для суфле** – круглая керамическая емкость с прямыми стенками, бывает разных размеров.

**Форма для жульена** – небольшая металлическая или керамическая емкость, которая используется для приготовления индивидуальных порций жульена.

**Специализированные формы** – кольца, формы для коржиков, ромовых баб и других изделий всевозможных форм.

**Форма для кекса** – форма для выпечки с прямыми стенками, может быть разных размеров (разных высоты и диаметра) и очертаний (круглая, квадратная, прямоугольная).

**Разъемная форма** – форма для выпечки, которая отличается от предыдущей тем, что у нее стенки можно «отстегивать», чтобы легче

доставать пироги и торты. Ее часто используют для изготовления нежных изделий и для придания формы баварскому кексу со сливочным наполнителем во время его охлаждения.

**Форма со съемным дном для фруктовых пирогов** – неглубокая круглая форма, у которой вынимается дно. Стенки бывают волнистыми или гладкими и обычно невысокими.

**Форма для тортов** – круглая емкость с наклонными и довольно высокими стенками.

**Хлебная форма** – глубокая обычно прямоугольная емкость, иногда с крышкой, для выпечки всевозможных видов хлеба. Стенки бывают прямыми или немного наклонными.

**Поддон для сдобы** – металлический лист с несколькими рядами круглых углублений-форм, в которые помещают тесто для выпечки булочек и сдоб. Чаще всего используется для взбитых, воздушных изделий и бисквитных пирожных.

**Форма «чудо»** – глубокая круглая форма с конусом посередине для выпечки изделий с отверстием внутри. Бывает со съемными стенками.

**Форма кюгельхопф** – модификация предыдущей формы, имеет волнистые стенки и традиционно используется для выпечки сладких кексов из дрожжевого теста с цукатами и орехами.

Снизу ВВЕРХ слева по ходу часовой стрелки: форма «чудо» (глубокая круглая форма с конусом посередине), форма для кекса, форма со съемным дном для фруктовых пирогов и формы для выпечки, форма в виде спирали, жаровня, хлебная форма (вверху), хлебная форма Пульмана (внизу), гибкая силиконовая форма, формы для гратена, формы для суфле/порционные формочки (вставлены в формы для гратена), форма для паштетов

## Крупное оборудование

Работая с крупным оборудованием, необходимо соблюдать меры предосторожности во избежание несчастных случаев и травм, а также правила обслуживания и чистки, чтобы оно не давало сбоев.

1. Получите должные инструкции по безопасному управлению оборудованием. Не стесняйтесь обращаться за дополнительной помощью.
2. Перед сборкой или разборкой электрического оборудования выключайте его и вынимайте вилку из розетки.
3. Используйте защитные приспособления. Убедитесь, что крышки закрыты, ограждения на месте, оборудование стоит устойчиво.
4. Мойте и дезинфицируйте оборудование после каждого использования.
5. После каждого использования проверяйте, все ли части оборудования находятся на своих местах и отключены от сети.
6. Сообщайте специалистам обо всех проблемах и отказах в работе оборудования и предупреждайте о них своих сотрудников.

## Котлы и пароварки

Котлы и пароварки позволяют шеф-повару с высокой эффективностью готовить большие количества пищи, поскольку здесь тепловая энергия подводится к гораздо большим площадям, чем при использовании отдельной конфорки. Пароварки и большие котлы, как правило, сокращают время приготовления блюд.

**Котел с паровой рубашкой.** В стенках этого напольного или настольного электрического или газового котла циркулирует пар, обеспечивая равномерный нагрев. Модели варьируются: наклоняющиеся, теплоизолированные, с краниками или с крышками. Различаются они и по вместимости. В них удобно готовить бульоны, супы и соусы. Обычно они делаются из нержавеющей стали, а иногда имеют антипригарное покрытие.

**Наклоняющийся котел.** Это большая сравнительно неглубокая напольная электрическая или газовая сковорода используется для жаренья и тушения больших количеств мяса или овощей. В большинстве случаев у них имеются крышки, позволяющие также варить на пару. Сделаны обычно из нержавеющей стали.

**Автоклав.** Вода нагревается под давлением в герметичном сосуде до температуры выше 100°C. Время приготовления контролируется автоматическим таймером, который в конце открывает выпускные клапаны. Пока давление не упадет, дверцы не открываются.

**Конвекционная пароварка.** Пар образуется в бойлере и нагнетается в варочную камеру, где обволакивает пищу. Давление в этом аппарате не повышается, пар выпускается постоянно, и дверцы можно открывать в любой момент, не боясь ожогов.

**Фритюрница.** Этот агрегат состоит из газового или электрического нагревательного элемента и большого нержавеющей резервуара, в котором нагревается масло. Встроенный термостат позволяет управлять температурой масла. Пищу опускают в масло и вынимают с помощью сетчатых корзинок из нержавеющей стали (одна или две корзинки прилагаются к большинству моделей). Есть модели самоотцеживающие; в других жиру дают стекать, а затем процеживают его для удаления частиц пищи вручную.

## Плиты и духовки

Трудно представить себе кухню без плиты. На верхней панели плиты располагаются конфорки, а духовка, как правило, находится внизу. Впрочем, встречаются и отклонения от этих стандартов. Газовые и электрические плиты бывают множества размеров и с разными комбинациями открытых конфорок, конфорок-платформ и кольцевых конфорок. Открытые и кольцевые конфорки нагревают при непосредственном контакте, и температурой нагрева легко управлять. Платформы передают тепло опосредованно, а значит, более равномерно и менее интенсивно. Пищу, требующую долгой, медленной варки, например бульон, лучше готовить на платформе. Есть маленькие плиты, иногда называемые «карамельными» или «бульонными», у которых имеются кольцеобразные газовые горелки или съемные кольца в проемах конфорочной платформы, что позволяет легко управлять температурой.

В духовке пища обволакивается горячим воздухом, и это – более мягкий и более равномерный жар, чем непосредственно над горелкой. Хотя в духовке готовят множество разных блюд, предназначены они более всего для того, чтобы жарить и печь. Для разных нужд в продаже имеются разные духовки; выбирая их тип и размер, надо принимать во внимание меню заведения и имеющееся в распоряжении кухни пространство.

**Плита с открытыми конфорками.** У нее отдельные горелки решетчатого типа, легко регулирующие жар.

**Плита с платформой.** У нее толстая чугунная или стальная платформа расположена над источником тепла. Она дает относительно равномерный и постоянный жар, но быстрой коррекции температуры не допускает.

**Плита с кольцевыми конфорками.** Отличается от предыдущей тем, что в платформу встроены кольца, которые можно удалять или вставлять, расширяя или сужая проемы и тем самым пропуская больше или меньше тепла.

**Плита с индукционной платформой.** Этот тип плит генерирует тепловую энергию за счет магнитного взаимодействия между поверхностью плиты и сталью или чугуном посуды. Сама платформа остается прохладной. На ней нельзя готовить в медной и алюминиевой посуде.

**Конвекционная печь.** В конвекционной печи горячий воздух, подгоняемый вентиляторами, циркулирует вокруг пищи, нагревая ее быстро и равномерно. Некоторые модели печей позволяют впрыскивать влагу. Печи бывают газовые и электрические, разных размеров, с внутренними стенками из нержавеющей стали и стеклянной дверцей. В некоторых моделях печей тепло передается посредством инфракрасного излучения и конвекции.

**Ярусная духовка.** Источник тепловой энергии находится под дном духовки, которое проводит теплоту в камеру. Обычные духовки могут быть частью плиты, а могут быть как бы отдельными полками, ставящимися одна на другую. Такие духовки и называются ярусными, в них продукты кладут прямо на дно, а не на подставку из металлических прутьев. Обычно они состоят из двух или четырех ярусов, но встречаются и одноярусные. Базовые модели используют для запекания, но выпускаются несколько вариантов для других целей.

**Модульная панель «комби».** Этот агрегат, работающий на газе или электричестве, представляет собой комбинацию пароварки и конвекционной печи. Может работать в паровом и конвекционном режимах или в их сочетании. Производится в нескольких вариантах конфигураций.

**Микроволновая печь.** Использует электричество для генерирования микроволнового излучения, которое очень быстро готовит или разогревает пищу. Микроволновые печи бывают разных раз-

меров и мощностей. Есть модели печей, которые могут работать в двойном режиме – как микроволновые и конвекционные.

## Жарочные листы и грили

В традиционных ресторанах используются также жарочные листы и грили.

**Жарочный лист.** Как и конфорка-платформа, имеет источник тепловой энергии под толстой металлической плитой, обычно чугунной или стальной. Пища готовится непосредственно на этой поверхности. Работает на газе или электричестве.

**Гриль/бройлер/саламандра.** В гриле источник тепловой энергии расположен под решеткой, в бройлере и саламандре – над нею. Положение решеток регулируется – их можно поднимать или опускать, чтобы изменять скорость жаренья. Есть грили, работающие на дровах, на древесном угле или на том и другом, но в ресторанах обычно используют грили, работающие на газе или электричестве и имеющие керамические «камни», которые выглядят как раскаленные угли и создают эффект угольного гриля. Саламандра – это маленький бройлер, предназначенный преимущественно для подрумянивания пирогов, омлетов, наведения глазури и пр.

## Коптильни

В настоящей коптильне пища обрабатывается дымом (после того как ее должным образом засолили или завялили) при высокой или умеренной температуре. В коптильне обычно есть решетки или крюки, позволяющие пище коптиться равномерно.

## Оборудование для перемалывания, нарезания, смешивания и получения пюре

Оборудование для перемалывания, нарезания пищи и приготовления пюре потенциально очень опасно. Важность принятия всех мер предосторожности невозможно преувеличить. Поскольку эти устройства необходимы для выполнения множества операций, каждый шеф-повар должен уметь с ними обращаться.

**Мясорубка.** Это может быть отдельная машина или приставка к стационарному миксеру. К мясорубке должны прилагаться решетки разных размеров, загрузочный лоток и толкатель. Поверхности, соприкасающиеся с пищей, надо содержать в чистоте. Чтобы добиться выталкивания всех остатков пищи через шнек (винт), вставьте через загрузочный лоток и доведите до решетки немного пищевой пленки или пергаментной бумаги.

**Блендер.** Эта машина состоит из основания, в котором находится двигатель, и съемной банки с крышкой и лезвием внизу в виде пропел-

лера. На основании находятся кнопки управления скоростью вращения двигателя. Банки делают разных размеров и из различных материалов – нержавеющей стали, пластика или стекла. Блендеры превосходно размалывают пищу до состояния пюре, эмульсии или более жидкой консистенции.

**Кухонный комбайн.** У этой машины мотор отделен от миски, насадок и крышки. Кухонный комбайн способен перемалывать, смешивать, размалывать до состояния пюре или эмульсии, крошить, дробить, месить, а также с помощью особых насадок шинковать, нарезать ломтиками или соломкой.

**Погружной блендер.** Эта машина (ее также называют ручным блендером или стержневым измельчителем) состоит из одного предмета и работает как перевернутый стационарный блендер. Двигатель расположен в верхней части и обычно вращается только с одной скоростью. На пластиковой ручке нахо-

дится выключатель. Из ручки выходит стержень из нержавеющей стали, на конце которого крепится лезвие. Оно и погружается в пищу, которую размалывают. Назначение погружного блендера – то же, что у обычного, но им можно перемалывать большое количество пищи непосредственно в той емкости, в которой она готовится, тогда как при работе с обычным блендером приходится перемалывать пищу небольшими порциями и перемещать ее из банки блендера в сосуд для приготовления.



Слева направо: мандолина, кухонный комбайн, вертикальный миксер с насадками, погружной блендер, блендер

**Вертикальная шинковальная машина.** Работает по тому же принципу, что и блендер. Двигатель, расположенный в основании, постоянно подсоединен к миске с неразборными лезвиями. В целях безопасности машина не включится, пока укрепленная на шарнирах крышка не будет зафиксирована в закрытом положении. Используется для размалывания, взбивания, смешивания или дробления.

**Шинковка.** Пища помещается во вращающуюся миску, которая проходит под кронштейном с лезвиями. У некоторых моделей есть загрузочный бункер и сменные диски для нарезки и натирания (как на терке). Бывают настольные и ручные варианты, обычно из алюминия с миской из нержавеющей стали.

**Ломтерезка (слайсер).** Это машина для нарезания пищи ровными ломтиками. Каретка продвигает пищу вперед и назад, а круглый нож (обычно из углеродистой стали) нарезает. Бывает, что нож и каретку приводят в движение разные двигатели. Во избежание травм следует пользоваться всеми предусмотренными в ломтерезке приспособлениями.

**Мандолина.** Это овощерезка с лезвиями из высокоуглеродистой стали. С помощью рычагов регулируют вид и толщину нарезки. Как и при использовании ломтерезки, всегда пользуйтесь защитой (кареткой для удерживания пищи) во избежание травм. Нарезать можно соломкой, гладкими и гофрированными ломтиками, палочками и пр.

**Стационарный миксер.** Этот электрический смеситель имеет большие миски разной вместимости – 20-, 40-литровые и т.д. Миска фиксируется на месте, а взбивалка, венчик, лопасть или тестомесительный крюк вращаются в тесте. Скорость вращения можно изменять. Это большие машины, их ставят прямо на пол или на низкий столик. Для меньших порций годятся настольные модели 5-литровой вместимости.



## Холодильное оборудование

Адекватное количество и качество холодильного оборудования – жизненно важная необходимость для любого заведения службы питания. Следовательно, меню и имеющиеся в вашем распоряжении холодильные мощности должны быть просчитаны и приведены в соответствие друг другу. Все камеры необходимо поддерживать в рабочем состоянии, что означает регулярное и тщательное оттаивание и промывание, в том числе уплотнителей дверей.

Холодильное оборудование бывает нескольких типов.

**Холодильное помещение** – это холодильная камера самого крупного типа. Вдоль стен обычно установлены полки. Холодильные помещения можно разделять на зоны с разными температурой и влажностью для хранения разных продуктов. Они бывают достаточно большими, чтобы вмещать стеллажи на колесах, дающие дополнительные места хранения. В некоторых холодильных помещениях бывают проходные двери к часто доставаемым продуктам. Холодильные помещения могут располагаться на кухне или вне ее. Если позволяет место,

последнее предпочтительно, потому что тогда можно производить доставку продуктов, не прерывая работы кухни.

**Холодильный шкаф.** Это может быть отдельная камера или блок камер. Выпускается в разных размерах. Шкафы с проходными дверями особенно полезны в кладовке и буфетной, откуда официанты могут по мере необходимости доставать салаты, десерты и прочие холодные блюда.

**Локальное оборудование.** К локальному оборудованию относятся холодильные выдвижные ящики или шкафы под прилавками, позволяющие хранить при надлежащей температуре продукты, находящиеся в производстве. Это избавляет от лишней ходьбы по кухне, которая, кроме всего прочего, в периоды активной работы опасна.

**Передвижное оборудование.** Это, по сути, холодильник на колесах, который можно передвигать по кухне в нужное место.

**Витринный холодильник.** В таких витринах, обычно выставленных в зале ресторана, хранят десерты и салаты, их можно использовать в качестве салатных баров.

## Как разобраться в мясе, птице и дичи

Для большинства ресторанов закупка мяса, приготовление и подача мясных блюд – одна из самых дорогостоящих составляющих бизнеса, но потенциально это и одна из самых прибыльных статей. Чтобы наиболее выгодно использовать закупаемое мясо, важно понимать, как выбирать подходящие отрубы для конкретного метода приготовления.



## Основные сведения о мясе

Куски мяса, птицы и дичи, которые следует закупать ресторану, зависят от стиля заведения. Ресторану, в котором блюда готовят в основном непосредственно перед подачей, особенно гриль и соте, понадобится закупать в высшей степени мягкие (и более дорогие) отрубы. Ресторан, где готовят мясо разными способами, может позволить себе использовать и не столь мягкие отрубы, например телячьи голяшки для тушеных блюд типа оссобоку.

Мясо продают различными кусками и, следовательно, разной степени готовности к тепловой обработке. Решая, что купить, шеф-повар должен принимать во внимание немало факторов. Это и вместимость хранилищ, и требуемое для приготовления данного блюда из меню оборудование, и умение кухонного персонала выделывать отрубы, и объем требуемого мяса. Взвесив все эти аргументы, вы сможете выбрать то, что выгоднее: большие куски, скажем телячью ногу целиком, или предварительно разделанное мясо, например телячий кострец (может быть, даже нарезанный на кусочки).

Мясо следует проверять на свежесть и безопасность. Поверхности срезов должны выглядеть влажными, но не блестящими. У мяса должен быть естественный цвет, зависящий от типа и сорта. Оно должно приятно пахнуть. Фасованное мясо должно поставляться в неповрежденной упаковке.

В таблицах, представленных в следующих главах, приведена ключевая информация о говядине, телятине, свинине и баранине, заимствованная из «Справочника покупателя мяса» (The Meat Buyer's Guide: Beef, Lamb, Veal, Pork, and Poultry: N.Y.; Lond.: Wiley, 2006. – *Ред.*), изданного Национальной ассоциацией поставщиков мяса (The National Association of Meat Purveyors, NAMP), включая артикулы, назначенные NAMP, и усредненный разброс размеров для каждого отруба. Кроме того, для каждого сорта мяса указан соответствующий метод горячей обработки.

## Хранение

Мясо, птица и дичь должны храниться в холодильнике обернутыми. По возможности их надо держать в отдельном холодильнике шкафу или хотя бы в отдельном отсеке холодильника. Они должны лежать на поддонах, чтобы с них не капало на дно и другие продукты. Следует отделять друг от друга разные типы мяса; например, птица не должна соприкасаться с говяди-

ной, свинина – ни с каким другим типом мяса. Это позволит предотвратить перекрестное заражение.

Расфасованное мясо в упаковке Cryovac (особый тип пластиковой упаковки) может в ней же храниться, если она не повреждена. Распаковав мясо, оберните его воздухопроницаемой бумагой, например толстым пергаментом, потому что герметичные контейнеры способствуют росту бактерий, а это ведет к порче или заражению мяса. Скоропортящиеся изделия – такие, как мясные субпродукты, птица и свинина, – следует подвергать тепловой обработке как можно скорее после получения. При надлежащей температуре и оптимальных условиях мясо можно хранить несколько дней без заметной потери качества, для длительного хранения мясо лучше заморозить:

- режим хранения охлажденного мяса: от  $-2^{\circ}$  до  $0^{\circ}\text{C}$ ;
- Режим хранения замороженного мяса: от  $-18^{\circ}$  до  $-7^{\circ}\text{C}$ .

## Сертификация и градация

Все мясо должно проходить государственную сертификацию, причем в нескольких местах: на ферме или ранчо, где забито животное выросло, на бойне перед забоем и после забоя. Это делается для того, чтобы удостовериться в том, что животное здорово, а мясо пригодно для употребления людьми. Сертификация (инспекция) – это вид услуг, оплачиваемых из средств налогоплательщиков (из бюджета).

Некоторые штаты в США передали функцию сертификации мяса федеральным инспекторам. Те штаты, которые проводят сертификацию сами, должны иметь не менее, а то и более строгие нормы, чем федеральные.

Градация по качеству, напротив, не обязательна. Министерство сельского хозяйства США выработало стандарты для градации качества мяса; оно же обучает соответствующих специалистов. Однако фирма, занимающаяся расфасовкой и упаковкой, вправе не нанимать такого специалиста от USDA, а использовать своего. Затраты на градацию по качеству несет упаковочная фирма, а не налогоплательщик, так как эта процедура добровольная.

В зависимости от конкретного животного специалист, занимающийся градацией качества мяса, принимает во внимание общее состояние туши, количественное соотношение мяса и жира, мяса и костей, количество прожилок в постном мясе. Сорт, назначенный туше, распространяется на все отрубы.

Наивысшим сортом (prime) отмечается небольшая доля производимого мяса. Чаще встречаются

сорта choice (отборное мясо, но с более низким содержанием прослоек жира, чем в высшем сорте) и select (мясо первого сорта). Мясо более низких категорий качества обычно отправляют на переработку, и интереса для ресторанной отрасли (да и розничной торговли) оно не представляет.

Существует и градация мяса по выходу. Она особенно важна для оптовиков и указывает долю годного для продажи мяса в массе всей туши. У мясников это называется выходом товарного мяса. Можно сказать, что это мера того, сколько съедобного мяса получается из единицы массы туши.

## Рыночные виды мяса

После забоя, сертификации и определения категории качества (последнее – не всегда) тушу животного разделяют на куски, с которыми можно управляться. Продольный разрез вдоль спины делит тушу пополам. Каждую половину туши рубят по определенному позвонку пополам – получаются четверти. Седла получают, разрубая тушу поперек живота – опять-таки в определенном месте. Точные места расчленения туш определяются особыми стандартами для каждого вида животных.

Следующий шаг – разрубить животное на так называемые первичные отрубы. В США существуют стандарты для первичных отрубов говядины, телятины, свинины и баранины. Эти большие куски рубят на

более мелкие (вторичная разделка). Их обычно упаковывают. Бывает и более мелкая разделка – розничная: на стейки, отбивные, куски для ростбифа, гуляша или фарша. Такие кусочки мяса называют порционными.

В последние годы производители все чаще занимаются разделкой мяса. Пока еще можно купить развесное мясо, но большинство ресторанов закупает расфасованное. Это означает, что мясо было разделано на первичные отрубы, были произведены вторичная и розничная разделки, затем мясо упаковали, используя систему вакуумной упаковки Sgouas, уложили в ящики и отправили поставщикам, в мясные лавки, в сети розничной торговли и т.д.

## Кошерное мясо

Чтобы мясо было кошерным, т.е. дозволенным для употребления в пищу иудеям, убой животного, спускание его крови и разделка мяса должны осуществляться особым образом. В США для производства кошерного мяса используют обычно только передние части говяжьих и телячьих туш, птицу и некоторые виды дичи. Чтобы получить кошерное мясо, животное забивают шохет, особо обученный резник. Животное убивают одним ударом ножа, кровь полностью спускают. Из мяса удаляют все вены и артерии. Говяжья и телячья бедренные части при таком процессе оказались бы «искромсанными», поэтому из них кошерного мяса не делают.

## Говядина

Говядина – чрезвычайно важный продукт для пищевой промышленности, особенно в Соединенных Штатах. Ее как богатый источник белка используют для приготовления классических и современных блюд. Этот ценный продукт требует от повара особой заботы и мастерства. Важно уметь наиболее эффективно использовать каждый кусок, чтобы получить максимальную прибыль.

Говядина – это мясо крупного рогатого скота, обычно кастрирован-

ных бычков в возрасте более одного года и телок, не предназначенных для разведения. Чем старше бык/телка, тем жестче мясо. Известен ряд специальных видов говядины, например японская мраморная говядина из Кобе, французская говядина от коров породы Лимузен, сертифицированная шотландская говядина из абердин-ангусской породы крупного рогатого скота, натуральная, органическая говядина из Соединенных Штатов.

Говядину можно классифицировать, выделив восемь категорий: *prime* (высший сорт мяса), *choice* (отборное мясо, но с более низким содержанием прослоек жира, чем в высшем сорте), *select* (мясо первого сорта), *standard* (мясо стандартного качества), *commercial* (промышленный сорт), *utility* (второй сорт), *cutter* (колбасный сорт) и *canner* (мясо для производства консервов).



Куски мяса от первичного отруба, известного как тазобедренный отруб:

1 – ссек; 2 – голяшка; 3 – верхняя часть огузка; 4 – верхняя часть огузка для ростбифа; 5 – сахарные кости



Куски мяса от первичного отруба, известного как филейная часть:

1 – тонкий филей; 2 – портерхаус-стейк (из поясничной части спины в области толстого края вырезки); 3 – верхняя часть тазобедренного отруба; 4 – стейк из бочка (покромки); 5 – вырезка PSMO, или целая вырезка (филей) (PSMO – сокращение от «peeled, silver skin, and side muscle left on», т.е. «необрезная филейная часть», которая дешевле, чем обрезная. – *Пер.*); 6 – защищенная вырезка; 7 – стейк из вырезки; 8 – тонкий край без костей; 9 – порционные стейки из тонкого края

# Уникальный вкус американской говядины

## Индустрия говядины

Выращивание крупного рогатого скота – самая мощная из отраслей американского сельского хозяйства: более 800 тыс. крупных фермерских хозяйств разводят КРС, стадо КРС в США насчитывает около 100 млн. голов.

Нет ничего удивительного в том, что американская говядина любима в различных странах мира. Секрет кроется в ее отменном качестве, а именно, мраморности – вкраплениях липидного жира в мышечную ткань. Достигается специальным зерновым откормом (сбалансированная смесь пшеницы, кукурузы, ячменя, фуража) от 4 до 6 месяцев. Характеризуется уникальными вкусовыми свойствами (сочностью, нежностью, ароматностью) и традиционным неизменным качеством. Говядина – это 72% воды, 20% – протеин, 7% – жиры, 1% – остальное.

В зависимости от «рисунка мрамора» федеральный инспектор Минсельхоза США определяет градацию (Grade) говядины.

Для молодых животных – это Prime (производится всего 3%), Choice (около 52%), далее Select (40%) и Standard (менее 5%). По возрасту делятся на пять градаций. Так категории А – от 9 до 30 месяцев и В – от 30 до 42 месяцев. Также существует пять градаций по «выходу» мяса: 1 категория, полностью зачищенная, бескостная ходовая говядина – более 52% «выхода» и 5 категория – менее зачищенная, «выход» менее 45%.

Одним из факторов, повышающих нежность американской говядины, является вызревание. Оно бывает сухим и влажным. Оба способа используют эффект воздействия натуральных энзим в послезабойный период на соединительные ткани и волокна мышц, смягчая их и увеличивая нежность мяса. Максимально вызревание работает 10–12 дней, после чего замедляется. Вызревание происходит при температуре ниже +2°C. Одним из основных различий является малый срок хранения на открытом воздухе из-за более быстрого роста бактерий при сухом вызревании, потери 5–20% веса продукции вследствие потери влаги и большей зачистки. Вакуумная же упаковка при влажном вызревании резко сокращает возможность роста бактерий, уменьшает потери выхода мяса на 1%.

Для заморозки мяса используются пять основных методов: спокойным воздухом, в плиточном морозильном аппарате, вдуванием холодного воздуха, жидким составом, криогенном. Первое главное правило – замораживать быстро, чтобы исключить формирование крупных кристаллов льда, способных нарушить клеточную мембрану и тем способствовать потере влаги во время размораживания и готовки. Второе главное правило – размораживать нужно медленно.

Типичный бычок покидает площадку для откорма в возрасте 12–22 месяцев с массой 408–650 кг. Масса переработанных говяжьих carcasses составляет





230–408 кг. Говяжий каркас или туша может рубиться производителем или упаковщиком на крупные разрубы в различных вариациях, в зависимости от нужд клиента. Однако основными первостепенными разрубками являются Раунд (Round), Лоин (Loin), Риб (Rib) и Чак (Chuck). Эти разрубы расположены в верхней части туши животного, при движении животного в значительно меньшей степени задействованы, а потому составляют 76% туши и являются нежными по структуре мышечной ткани (Чак и Раунд в меньшей степени). Разрубы Флэнк (Flank), Шот Плэйт (Short Plate) и Брискет (Brisket) находятся в нижней, локомотивной части туши животного, а потому имеют меньше мясных мышц, меньше жира и более прочную структуру ткани.

После изготовления первостепенных разрубов многие производители и упаковщики продолжают делить их на более мелкие подразрубы.

Наиболее востребованные для поставок в рестораны России разрубы американской говядины – это Тендерлоин, Стриплоин и Рибай. Американская говядина содержит мощный запас белков, железа, цинка, фосфора, витаминов группы В, питательных веществ. И второстепенные разрубы – это тоже богатое протеинами ценное мясо, отлично дополняющее сбалансированный рацион питания.

Поэтому в Соединенных Штатах Америки наряду с традиционными стейками из вышеупомянутых разрубов широко используются в ресторанах и отелях блюда из альтернативных разрубов Чак и Раунд и подразрубов. Они могут варьироваться по нежности мяса в зависимости от стандарта мраморности. Важен также и способ приготовления. Если говядина готовится сухим методом, таким как гриль и жарка в духовом шкафу, степень мраморности

выходит на первое место. Между тем, если мясо готовится медленно, используя влажный метод, мраморность играет неглавную роль. Влажный метод позволяет разрушить большинство соединительных тканей, окружающих небольшие мышцы, делая вкус говядины более приятным, нежели если бы ее готовили другим способом. Таким образом, если Лоины и Рибсы готовятся на гриле, и здесь мраморность американской говядины является основополагающим фактором, мясо какого качества использовать, то Раунды и Чаки запекаются или подвергаются влажному способу готовки. И здесь значение мраморности несколько уменьшается.

Американская говядина имеет неизменное качество, стандарты и спецификацию. Все американские производители и поставщики руководствуются каталогом NAMP – (National Association of Meat Purveyors). Это единый каталог для всех производителей всех типов американского мяса. Размеры животных могут варьироваться, но разрубы, мышцы, разделка, так называемый Порционный Контроль, всегда для всех производителей в США являются стандартными и неизменными. Каталог можно приобрести через офисы АМЭФ.



## Говядина, продолжение



Куски мяса от первичного отруба, известного как край:  
1 – тонкий филей; 2 – фасованный тонкий край; 3 – край бескостный, полностью зачищенный, с жировой кромкой; 4 – порционные стейки из края



Куски мяса от первичного отруба, известного как шейно-лопаточная часть:

1 – зачищенный лопаточно-плечевой отрез; 2 – верхняя часть грудинки («челышко»); 3 – кусок для жаркого из лопаточно-плечевой части; 4 – рулет из шейной части; 5 – грудинка; 6 – стейк из покрочки (диафрагмы); 7 – зачищенный стейк из покрочки; 8 – рубец; 9 – хвост



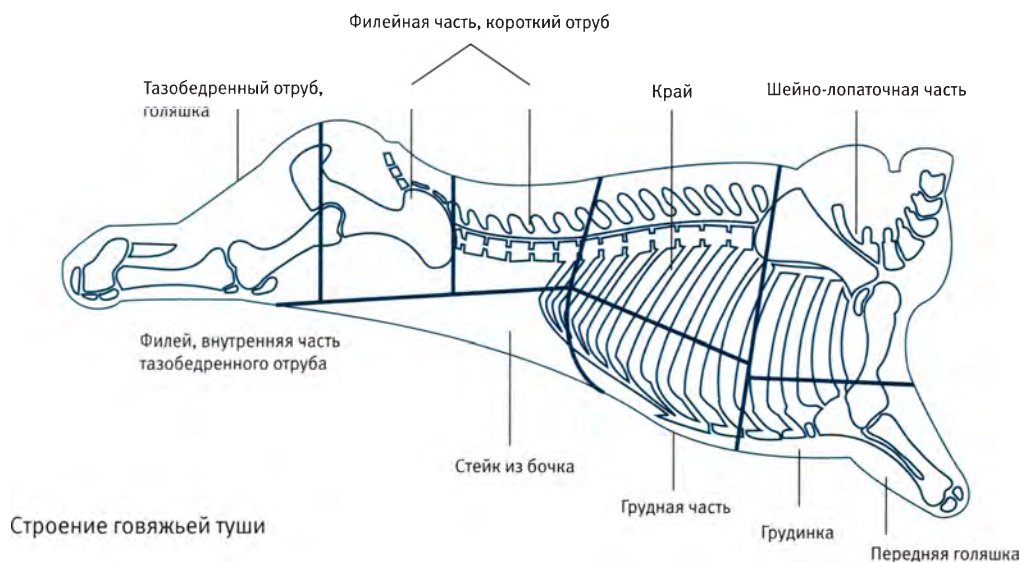
## Говяжьи первичные отрубы

Вторичная  
разделка

Предпочтительные и наиболее распространенные  
способы приготовления

### ТАЗОБЕДРЕННЫЙ ОТРУБ

<b>Голяшка</b>	Тушение. Из мяса голяшки часто делают фарш
<b>Мякоть пяточной мышцы</b>	Тушение
<b>Огузок</b>	Тушение и жаренье. Из этого мяса часто готовят кебаб
<b>Верхняя часть бедра (тазобедренного отруба)</b>	Запекание в духовке, жаренье на сковороде и на открытом огне. Из этого мяса часто готовят рулеты, отбивные котлеты и жаркое по-лондонски
<b>Глазок бедра</b>	Запекание в духовке и тушение
<b>Нижняя часть говяжьего бедра</b>	Тушение. Из этой части бедра часто готовят мясо, тушенное крупным куском, или жаркое, мясо для которого предварительно выдерживают в уксусе
<b>ФИЛЕЙ</b>	
<b>Филей (оковалок, верхняя часть)</b>	Запекание в духовке, жаренье на открытом огне на решетках, которые называются рашперами или гратарами. Из этого мяса часто готовят стейки
<b>Вырезка, порционный кусок PSMO (целая вырезка)</b>	Запекание в духовке, жаренье на открытом огне на решетке (рашпере) и жаренье быстрее на сильном огне в сковороде с небольшим количеством жира (sote). Из этого мяса часто готовят шатобриан-стейк, говяжье филе, нарезанное кусками, медальоны и филе-миньон
<b>Порционный кусок пашины</b>	Запекание в духовке, жаренье на открытом огне и тушение. Из этого мяса часто готовят жаркое по-лондонски, блюдо из куска мяса, надрезанного по всей длине точно по центру с развернутыми краями, напоминающими крылья бабочки, для увеличения площади поверхности, и фаршированные блюда
<b>Филейная часть, тонкий край</b>	Жаренье на сковороде, жаренье на открытом огне и на гриле. Из этого мяса на кости (175); без кости (180) часто готовят ростбифы или нью-йоркский стейк из филейной части
<b>Короткий филей</b>	Жаренье на открытом огне и гриле. Из этого мяса часто готовят бифштекс или стейк на ребрышке



## Вторичная разделка

## Предпочтительные и наиболее распространенные способы приготовления

### КРАЙ

**Край с костью, подготовленный для жаренья (109)**

Жаренье на сковороде и на гриле. Из этого мяса часто готовят ростбиф, стейк с костью или стейк «Ковбой»

**Край бескостный, полностью очищенный, с жировой кромкой (112А)**

Жаренье на сковороде, на гриле и соте. Из этого мяса часто готовят рибай-стейк (на профессиональном языке «рибай» означает «край на ребре»; для его приготовления используется кусок мясистой части спины между пятым и тринадцатым ребрами) или стейк «Дельмонико»

**Тонкий край**

Предпочтительный способ приготовления – тушение

### ШЕЙНО-ЛОПАТОЧНАЯ ЧАСТЬ

**Шейно-лопаточная часть, квадратный отруб**

Тушение и запекание. Из этого мяса часто делают жаркое или фарш

**Лопаточно-плечевой отрез**

Тушение, жаренье на сковороде и гриле, запекание. Из этого мяса часто готовят стейки или фарш

### РЫНОЧНЫЕ ВИДЫ ГОВЯДИНЫ

**Грудная часть**

Тушение. Из этого мяса часто готовят жаркое на ребрышках

**Грудинка**

Тушение. Из этого мяса часто готовят солонину и копченую говядину

**Рулька (передняя голяшка)**

Тушение. Из этого мяса часто готовят фарш

### МЯСНЫЕ СУБПРОДУКТЫ (ПОТРОХА)

**Печень**

Соте. Из печени часто готовят паштет

**Рубец**

Тушение и варка на медленном огне в бульоне или красном соусе

**Почки**

Тушение. Их часто используют как начинку для пирогов

**Язык**

Варка на медленном огне. Пользуется популярностью копченый язык

**Хвосты**

Тушение с обжариванием или без него

**Кишки**

Используются в качестве оболочки для колбасных изделий

**Сердце**

Тушение

**Кровь**

Используется для приготовления кровяной колбасы

**Отрубы говядины для HRI** (hotels, restaurants, institutions – отели, рестораны и организации;  
синоним – пищевая промышленность. – Пер.)

Артикул	Название продукта	Масса, кг
103	Край (первичный отруб)	16–18
109	Край, подготовленный для жаренья	8–10
109d	Край, подготовленный для жаренья, с жиром сверху, короткий отруб (передняя часть без пашины)	7–8
112	Край, рулет из мясистой части спины	3,5–4,5
112a	Край, бескостный, полностью зачищенный (верхняя часть антрекота) с жировой кромкой	5–6
113	Шейно-лопаточная часть, квадратный отруб (первичный)	36–48
114	Шейно-лопаточная часть, лопаточно-плечевой отрез	7–9,5
116b	Шейно-лопаточная часть, рулет из шейной части, готовый для запекания	7–9,5
120	Грудинка бескостная, без покрочки	4,5–5,5
121c	Грудная часть, стейк из покрочки (диафрагма), внешний	0,9 и более
121d	Грудная часть, стейк из покрочки (диафрагма), внутренний	1,4 и более
123	Ребра	1,3–2,3
123b	Ребра, зачищенные	Рекомендуемое количество
166b	Тазобедренный отруб с частично удаленными голяшкой и огузком, с сухожилием голяшки	2,4–3,2
167	Тазобедренный отруб, голяшка	4–6
167a	Тазобедренный отруб, голяшка, цельная	3,6–5,4
169	Тазобедренный отруб, верхний фрикандон	7,7–10,4
170	Тазобедренный отруб, нижний фрикандон	10,4–14
170a	Тазобедренный отруб, нижний фрикандон без подбедерка	9–13
171b	Тазобедренный отруб, нижний, наружный фрикандон	4,5–7,2
171c	Тазобедренный отруб, нижний фрикандон (фальш-филе, «еврейская вырезка»)	1,3 и более

Артикул	Название продукта	Масса, кг
172	Филейная часть, цельный филей, зачищенная	23–32
174	Филейная часть, тонкий филей, короткий отруб (передняя четверть без пашины)	10–12
175	Филейная часть, тонкий край на кости	8–9
180	Филейная часть, тонкий край, бескостный, центральная часть	3,2–5
181	Филейная часть, внутренняя часть тазобедренного отруба	8,5–12,7
184	Филейная часть, верхняя часть тазобедренного отруба (оковалок, верхняя часть)	5,5–6,3
185a	Филейная часть, нижняя часть тазобедренного отруба с лепестком	1,4 и более
185b	Филейная часть, нижняя часть тазобедренного отруба, круглая верхушка	1,4 и более
185d	Филейная часть, нижняя часть тазобедренного отруба, тройная верхушка, без жира	1,4 и более
189	Филейная часть, вырезка целиком	3,5–4,5
189a	Филейная часть, вырезка целиком, с манжетой, без жира	2,3–2,7
190	Филейная часть, вырезка целиком, без манжеты, без жира	1,4–1,8
190a	Филейная часть, вырезка целиком, без манжеты, без пленки	1,4–1,8
191	Филейная часть, вырезка, голова	0,9–1,8
193	Стейк из бочка (покромки)	0,5 и более
134	Кости	Рекомендуемое количество
135	Мелкая нарезка (азу)	Рекомендуемое количество
135a	Нарезка для тушения (гуляш)	Рекомендуемое количество
136	Фарш	Рекомендуемое количество
136b	Котлетная масса	Рекомендуемое количество

## Телятина

Телятина – это мясо молодых телят, обычно в возрасте от четырех до пяти месяцев. Она считается одним из самых изысканных видов мяса. К классическим блюдам из телятины относят следующие: оссобуку, вителло тоннато, кордон блю (шницель), пикката (гриль под винным соусом) и эскалоп. Самую изысканную телятину называют молочной.

Для ее получения телят кормят молоком матери до 12 недель. Но сегодня, как правило, телят откармливают молочной смесью и специальными добавками в течение четырех месяцев.

Цвет телятины должен быть бледно-розовым. Телятина подразделяется на шесть категорий: *USDA prime* (высший сорт; *USDA* –

Министерство сельского хозяйства США. – *Пер.*), *choice* (отборное мясо), *good* (хорошее мясо), *standard* (мясо стандартного качества), *utility* (второй сорт) и *cull* (отбраковка). Поскольку соотношение мякоти и костей в телятине меньше, чем в говядине, отрубов у телятины меньше.



Куски мяса из задней части седла:

1 – мякоть нижней части бедра; 2 – голяшка; 3 – оссобуку; 4 – кострец без верха;  
5 – порционные куски для котлет; 6 – зачищенная филейная часть; 7 – порционные отбивные



Куски мяса из передней части седла:

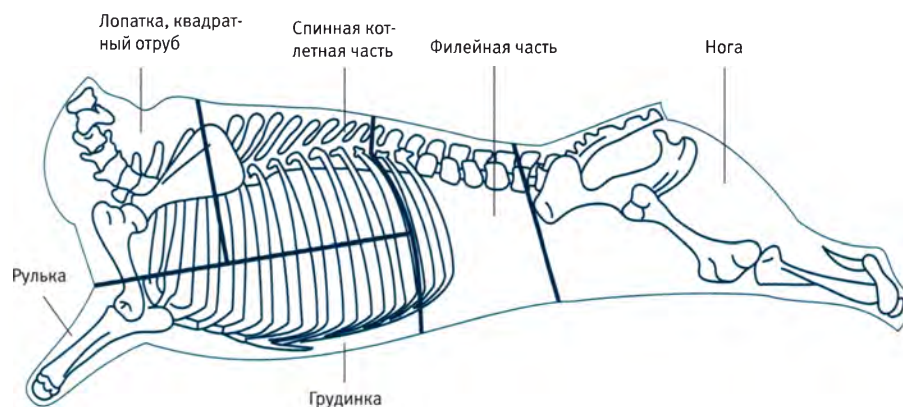
- 1 – спинная часть, подготовленная для отбивной; 2 – мясо из спинной части для отбивной с удаленным лишним жиром;  
 3 – грудинка; 4 – защищенная лопаточная мякоть; 5 – передок; 6 – зубная и поджелудочная железы; 7 – печень;  
 8 – почки

## Телячьи первичные отрубы

Вторичная  
разделка

Предпочтительные и наиболее распространенные  
способы приготовления

<b>НОГА</b>	
<b>Голяшка</b>	Тушение с предварительным обжариванием и без него. Из этого мяса часто готовят <i>оссобуко</i>
<b>Подбедерок</b>	Тушение. Из этого мяса часто готовят фарш
<b>Кострец, огузок; мякоть нижней части бедра, глазок бедра, оковалок</b>	Соте, жаренье на сковороде и тушение. Из этого мяса часто готовят скалоппине, отбивные котлеты, шницели, рагу из тонких ломтиков мяса, эскалопы и кебаб. Зачищенное мясо часто используют для приготовления тушеных блюд или фарша
<b>ФИЛЕЙ</b>	
<b>Вырезка, филей</b>	Жаренье и соте. Из этого мяса часто готовят медальоны, тефтели и ростбифы
<b>Защищенная филейная часть, разделанная бескостная филейная часть (тонкий край)</b>	Жаренье на сковороде (с костью и без нее), соте и жаренье на открытом огне. Из этого мяса часто готовят отбивные, медальоны, скалоппине, рагу из тонких ломтиков мяса, эскалопы
<b>СПИННАЯ КОТЛЕТНАЯ ЧАСТЬ</b>	
<b>Спинная часть, подготовленная для отбивной; спинная часть с удаленным лишним жиром</b>	Жаренье на сковороде (с костью и удаленным лишним жиром), соте, жаренье на открытом огне и гриле. Из этого мяса часто готовят отбивные (с костью и удаленным лишним жиром), медальоны, скалоппине, рагу из тонких ломтиков мяса, эскалопы
<b>ЛОПАТКА, КВАДРАТНЫЙ ОТРУБ</b>	
<b>Лопатка, квадратный отруб, бескостный</b>	Жаренье на сковороде (без костей) и тушение. Из этого мяса часто готовят фарш
<b>Лопатка, лопаточная мякоть</b>	Жаренье на сковороде и тушение. Из этого мяса часто готовят фарш
<b>РЫНОЧНЫЕ ВИДЫ МЯСА</b>	
<b>Грудинка</b>	Жаренье на сковороде и тушение. Из этого мяса часто готовят бекон, фарш, а также блюдо из куска мяса, нарезанного по всей длине точно по центру с развернутыми краями, напоминающими крылья бабочки, для увеличения площади поверхности
<b>Рулька</b>	Тушение. Из этого мяса часто готовят фарш



Строение туши теленка

## Вторичная разделка

## Предпочтительные и наиболее распространенные способы приготовления

### СУБПРОДУКТЫ (ПОТРОХА)

Щековина	Тушение
Язык	Тушение. Из языка часто делают <i>террин</i>
Зобная и поджелудочная железы	Соте с предварительной варкой на медленном огне
Печень	Соте
Сердце	Тушение
Почки	Соте
Мозги	Соте с предварительной варкой на медленном огне
Ножки	Обычно используют для приготовления крепкого бульона

## Отрубы телятины для HRI

Артикул	Название продукта	Масса, кг
306	Спинная котлетная часть, семь ребер	4,5–5,5
306а	Спинная часть, подготовленная для отбивной	2,7–3,6
307	Спинная мясистая часть	1,4–1,8
309	Лопатка, квадратный отруб, с костью	9–16
309В	Лопатка, квадратный отруб, бескостный	8,6–15
309D	Лопатка, квадратный отруб, без шеи, бескостный, для запекания	8,2–14,5
310	Лопатка, лопаточная мякоть	1,8–3,2
310А	Лопатка, лопаточная мякоть, особая	1,8–3,2
312	Рулька	0,9–1,8
313	Грудинка	2,7–4,5
331	Филейная часть	4,5–8,2
332	Филейная часть, зачищенная	3,6–6,3
344	Филейная часть, тонкий край, бескостный	1,4–2,7
346	Филейная часть, вырезка, голова	0,5–0,7
334	Нога (первичный отруб)	18–31,7
336	Нога без голяшки, бескостная, для запекания	5–8,6
337	Голяшка	0,9–1,8
338	Голяшка, оссобуко	6
348	Нога, бескостная, фрикандоны, четыре части	11–14,5
348а	Нога, бескостная, фрикандоны, три части	7–11
349	Нога, верхняя часть, с горбушкой	3,6–5,4
349а	Нога, верхняя часть, без горбушки	2,7–3,6
395	Телятина для рагу	Рекомендуемое количество
396	Фарш	Рекомендуемое количество



## Свинина

Мясо домашних свиней является одним из самых популярных в США. И это несмотря на растущую обеспокоенность людей содержанием жира и холестерина в пище. Уже на многих поколениях свиней проводится селекция с целью получения более постного мяса. Для того чтобы получить качественную свинину, животных обычно забивают в возрасте до одного года.

Ниже приведены категории качества свинины, хотя их используют нечасто: *USDA 1, 2, 3, 4* (свинина первого, второго, третьего и четвертого сортов по классификации Министерства сельского хозяйства США) и *utility* (мясо низшего сорта). Поскольку при продаже свинины не обязательна классификация Министерства сельского хозяйства США или федеральных

органов, заготовители используют собственную систему классификации. Но это не означает снижения качества свинины, поскольку системы классификации крупных компаний, занимающихся расфасовкой и упаковкой, четко прописаны и обычно служат вполне надежным руководством при покупке этого вида мяса.



Куски мяса из задней части свиной туши:

1 – окорок, подготовленный для копчения; 2 – свежий окорок; 3 – окорок, подготовленный для сыровяленой ветчины (прошутто); 4 – корейка, центральная часть; 5 – зачищенная от жира (по-французски) концевая часть корейки; 6 – ребра для барбекю; 7 – корейка бескостная, подготовленная для жаренья; 8 – вырезка; 9 – мясо с задней части корейки, обрубленное для свиных отбивных; 10 – мясо с конца ребер, обрубленное для свиных отбивных



Куски мяса из передней части свиной туши:

1 – верхняя плечевая часть (шея с лопаткой); 2 – «пикник» (передний свиной окорок без лопатки);  
3 – ребра; 4 – нога

Примеры продукции из свинины:

5 – генуэзская салями; 6 – ломтики бекона; 7 – сосиски Kielbasa; 8 – чоризо; 9 – корейка (панчетта);  
10 – итальянские сосиски из крупномолотой свинины; 11 – сосиски «к завтраку»

# Американская свинина – мясо, которое невозможно пережарить



Почему американская свинина так любима и почитаема во всем мире? Потому что американцы в течение десятилетий выводили особую породу свиней, добиваясь высочайшего качества мяса. Кроме того, большое значение играет безопасность, высокоразвитое производство с богатой историей по скрещиванию пород, генетике, селекции и уходу за животными, социальная ответственность производителей, неукоснительно следующих требованиям индустрии и государственного надзора, изобилие высококачественных кормов. За животными тщательно ухаживают и особым образом откармливают, понимая, что рацион животных сказывается на вкусе мяса. Заботясь о запахе мяса, для производства свинины используют только кастрированных животных.

Забой и разделка мяса на заводе, соблюдение всех норм и требований строго контролируются государственным независимым инспектором Министерства сельского хозяйства США, который постоянно присутствует на предприятии.

В постные куски свинины, предназначенные для розничных продаж и фудсервиса, вводят под давлением раствор соли и минеральных веществ, после чего они поступают в массажер и обрабатываются до необходимой мягкости. Таким образом постная свинина становится все более привлекательной для покупателя. Если раньше считалось, что только жирная свинина, как например шея, нежна после

жарки, то теперь и постные части имеют нежную консистенцию, поэтому приготовить жесткие чопсы – свиные стейки – из американской свинины просто невозможно. Солить такое мясо тоже нет необходимости. После этого свинину замораживают по специальной технологии, подвергая быстрой заморозке. Затем пакуют в вакуумную оболочку и очень плотно стягивают пленкой. В таком виде мясо поставляется практически во все страны мира. Постоянное участие диетологов в программах по качеству свинины позволило производить постную свинину. Так свиная вырезка по постности не уступает куриной грудке. В американской свинине практически нет холестерина и жиров, а также нет отходов при разделке и готовке.

## Из истории американской свинины

Испанский конкистадор Эрнан Кортес (1485–1547) обнаружил в Мексике пекари (Tayassu) – диких нежвачных парнокопытных млекопитающих семейства свиней. Пекари, внешне похожие на небольших свиней весом 16–30 кг, водятся в Южной, Центральной и Северной Америке (в основном в штатах Нью-Хэмпшер и Северная Каролина) и являются объектом охотничьего промысла. Мясо пекари жестче свинины, поэтому его обычно готовят, как любую дичь, – то есть предварительно шпигуют и маринуют. В 1539 году из Испании в Тампу (Флорида) другой испанский конкистадор Эрнандо де Сото привез 13 свиней из Испании, чтобы, как видно, не тратить время на охоту и маринование. От этого стада пошли все американские домашние свиньи. Некоторые из «испанок» убежали в леса и одичали (их называют razorback – острый хребет).

Прибывшие из Англии и Франции в Америку колонисты широко разводили свиней, поскольку их легко было прокормить подножным кормом. К 1640 году жители штата Массачусетс уже наладили торговлю свининой. Соление и

копчение стали стандартным методом обработки забитых туш и основным мясом в рационе колонистов. Своей сочностью славились виргинские окорока из Смитфилда, где свиньи кормились на полях арахиса. Солонину варили, запекали, жарили, делали пироги и готовили еще множеством способов. А бочки с солониной хранили в погребках, отсюда термин *pork-barrel* – бочка с солониной.

Спрос на свинину резко увеличился во время гражданской войны, производство выросло в два раза. В 1875 году в Чикаго для обеспечения армии северян провиантом были созданы две компании по переработке свинины. Вскоре название города Чикаго стало сленговым названием свинины, так как появились вагоны-рефрижераторы, и город сделался центром свиного производства.

А вот, что говорила нашим предкам энциклопедия Ф. Брокгауза и И. Ефрона в конце XIX века: «Свинина поступает на всемирный рынок главным образом из Соединенных Штатов, откуда она направляется преимущественно в Европу. При громадном количестве свиней, которыми располагает эта страна, производство и приготовление свинины для транспортировки через Атлантический океан приняло там вполне фабричный характер; средний размер его собственно для экспорта достиг в последние годы 150 млн. рублей. Свинина вывозится из Соединенных Штатов в основном в трех видах: грудина (*Bacon*), окорока (*Ham*) и других частей (*Pork*). Из этих видов свинины наибольшее значение в американской внешней торговле имеет грудина, вывоз которой постоянно растет и в 1898 году достиг 281 742 т, на 4,578 млн. долларов, в том числе в Великобританию было отправлено 204 454 т, Германию – 20096 т, во Францию – 2700 т, в прочие страны Европы – 38429 т, британские владения Сев. Америки – 7823 т, в Кубу – 3386 т, в Бразилию – 3147 т; остальное количество грудина расходуется преимущественно по американским государствам, так как в Азию, Африку и Австралию этого товара из Соединенных Штатов направляется весьма немного. Объясняется это частью большей удаленностью этих стран, частью преобладанием в Азии и Африке мусульманского населения, не употребляющего свинину. Окороков в том же 1898 году вывезено из Соединенных Штатов 100 000 т, на 20 385 000 долларов, в том числе в Великобританию – 74 722 т, в Германию – 6352 т, в остальную Европу – 11 800 т, в британские владения Сев. Америки – 3654 т, в Кубу – 1633 т, остальное – в другие американские государства и отчасти в Азию (Китай) и Африку. Свинины всякой другой, в свежем, соленом и маринованном виде, вывозится сравнительно меньше: 67 000 т, на 8 832 000 дол., в том числе в Великобританию 28138 т, в Германию – 5872 т, в остальную Европу – 11 574 т. Свиное сало также составляет предмет значительного отпуски... Главным поставщиком свинины на всемирный рынок остаются Соединенные Штаты, где цена этого товара, предназначенного к вывозу, колеблется около следующих цифр: за свежую и соленую – 4 рубля, за грудину – 5 рублей, за окорока – 6 рублей за пуд (в 1898 году)».

В 2008 году США экспортировали более 1570 тыс. тонн свинины и 480 тыс. тонн свиных субпродуктов. Основными рынками американской свинины являются Япония, Мексика, Канада, Китай, Корея и Россия.

Основные отруба, экспортируемые на российский рынок для последующей переработки – окорок (*Ham*), лопатка

пикник (*Shoulder Picnic*), тримминги, для розницы, ресторанов и фудсервиса – корейка (*Loin*) на кости и бескостная, подушка пикника (*Cushion*), рулька (*Shank Osobuco*), ребра (*Ribs*).

## Наши дни

Сегодня свинине в США по-прежнему отдают свое предпочтение 45% американцев. В среднем каждый американец потребляет около 25 кг свинины в год. А США занимает второе место в мире по объемам производства свинины. Ежегодно в стране забивается около 100 млн. голов.

## Об Американской федерации по экспорту мяса

Начиная с 1976 года, Американская федерация по экспорту мяса (*USMEF*) концентрирует свои усилия на развитии существующих и создании новых рынков мяса по всему миру. Основной миссией *USMEF* является поиск и развитие рынков для американской говядины, свинины, телятины и баранины.

Федерация представляет интересы американских производителей, поставщиков, коммерсантов, фермерских и откормочных хозяйств и научно-исследовательских организаций в сфере животноводства, растениеводства и кормопроизводства. Деятельность *USMEF* основывается на маркетинге, создании и поддержке спроса на американскую мясную продукцию путем проведения семинаров, производственно-технического обучения, подготовки рекламных материалов, организации взаимодействия специалистов, освещения и разъяснения покупателям и потребителям свойств американского красного мяса. *USMEF* ставит своей задачей увеличение объемов и прибыльность отраслей, занимающихся животноводством, путем повышения интереса и спроса на их продукцию на основе динамичного партнерства со всеми заинтересованными участниками рынка.

Американские производители прикладывают максимум усилий, чтобы добиться производства самой вкусной, здоровой и высококачественной свинины в мире. Богатые традиции и опыт в сочетании с новейшими технологиями и постоянным контролем качества дают отличные результаты – Американская свинина имеет прекрасные вкусовые качества, питательную ценность, при специальных зерновых диетах – мраморность, а также высокие товарные характеристики и оптимальное соотношение цена/качество.



## Свинные первичные отрубы

Вторичная  
разделка

Предпочтительные и наиболее распространенные  
способы приготовления

### ОКОРОК

#### Голяшка, предплечье

Тушение. Из них часто делают копченое мясо или солонину

#### Окорок (с костью или бескостный)

Жаркое из свиного окорока – с костью, BRT (boned rolled and jet netted – бескостный, в виде рулета, обтянутый сеткой. – Пер.); внутренняя часть окорока RTE для жаренья (RTE – готовая к употреблению. – Пер.); тонкие ломтики копченого окорока (сырокопченого – половинки или полного; оковалка/голяшки); вареный окорок (сырокопченный, приготовленный при температуре 63°C); окорок прошутто (сыровяленая ветчина сухого посола); окорок а-ля Смитфилд (штат Виргиния) – сухого посола и копченый

#### Кострец

Соте. Из этого мяса часто готовят отбивные котлеты

### КОРЕЙКА

#### Корейка обрубленная

Жаренье на сковороде, соте, жаренье на открытом огне и гриле. Из этого мяса часто готовят ростбифы (на кости и без кости), отбивные по-французски (с зачищенными костями) или канадский бекон

#### Срединная часть корейки

Соте, жаренье на открытом огне и гриле. Из этого мяса часто готовят отбивные, медальоны и шницели

#### Ребра для барбекю

Барбекю (жаренье на решетке над углями)

#### Вырезка

Соте и жаренье на сковороде

### ВЕРХНЯЯ ПЛЕЧЕВАЯ ЧАСТЬ (ШЕЯ С ЛОПАТКОЙ)

#### Лопатка, верхняя плечевая часть (с костью и бескостный отрез)

Жаренье на сковороде, тушение и соте. Из этого мяса часто делают фарш и колбасы

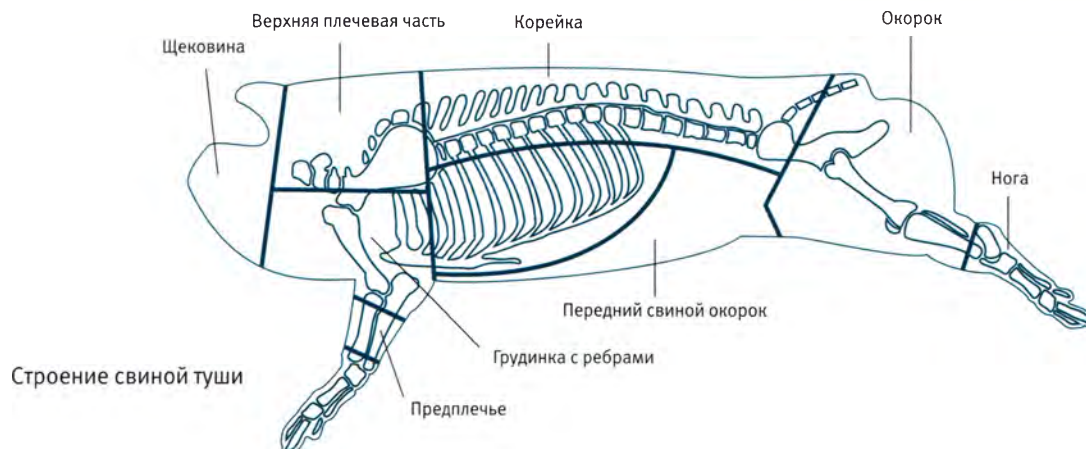
#### «Деревенский» оковалок

Жаренье на сковороде и изготовление бекона. Из этого мяса часто готовят ростбиф и копчености (английский бекон)

### «ПИКНИК» (ПЕРЕДНИЙ СВИНОЙ ОКОРОК)

#### «Пикник» (с костью или бескостный)

Тушение с предварительным обжариванием или без него. Из этого мяса часто готовят ростбифы (без костей, BRT, со шкуркой, свежее), копчености (ветчину, копченую лопатку), ветчину Tasso и фарш (используемый для приготовления продуктов холодного смешивания)



## Вторичная разделка

## Предпочтительные и наиболее распространенные способы приготовления

### РЫНОЧНЫЕ ВИДЫ МЯСА

<b>Грудинка (бекон; корейка, или панчетта; соленая, свежая)</b>	Свежую грудинку готовят по методу соте (в масле на сильном огне). Другие виды грудинки чаще всего жарят
<b>Ребра, ребра «Сент-Луис» (зачищенные)</b>	Барбекю (жаренье на решетке над углями) и тушение
<b>Хребтовый шпик (свежий, соленый)</b>	Из этого мяса часто готовят лардон (копченые ломтики свиного мяса с салом), конфи (мясо, тушенное в собственном жире), куссуле (название происходит от особой керамической посуды – cassoulet, в которой и готовится этот продукт) и паштет

### СУБПРОДУКТЫ (ПОТРОХА)

<b>Щековина; рыло; шейные кости; печень; сердце; ножки; свиные копытца; хвост; кишки; почки; сальник (нутряной жир)</b>	Тушение. Из этого мяса часто готовят фарш и колбасу
---	---

## Отрубы свинины для НРІ

Артикул	Название продукта	Масса, кг
401	Окорок	8–9
402В	Окорок бескостный, для запекания	3,6–5,4
403	Лопатка, передний свиной окорок	2,7–3,6
405А	Лопатка, передний свиной окорок для запекания, бескостный	1,8–3,6
406	Лопатка, верхняя плечевая часть	1,8 и более
406А	Лопатка, верхняя плечевая часть, бескостная	1,8 и более
408	Грудинка	5,4–8,2
410	Корейка	7,2–8,2
412	Корейка, обрубленная	3,6–4,5
412b	Корейка, центральная часть, восемь ребер, бескостная	1,8–2,7
412с	Корейка, центральная часть, одиннадцать ребер	4,5–5,4
412е	Корейка, центральная часть, одиннадцать ребер, бескостная	2,3–3,2
413	Корейка, бескостная	4–5
415	Вырезка	0,45 и более
416	Ребра	1,1–2,5
416а	Ребра «Сент-Луис»	0,9–1,4
417	Предплечья	0,3 и более
418	Субпродукты (обрезь)	Рекомендованное количество
420	Ножки, передние	0,2–0,3
421	Шейные кости	Рекомендованное количество
422	Корейка, ребра корейки, ребра для барбекю	0,7–1

## Баранина

Баранина – нежное мясо, которое получают при забое молодых домашних овец. Текстура мяса зависит от структуры питания и возраста животного. Одним из самых изысканных является мясо ягнят, которых кормили молоком. Если ягнят начинают кормить травой, их мясо теряет свою нежность. Однако большую часть

ягнят в США доводят до кондиции зерновой диетой в возрасте от шести до семи месяцев. Мясо животного старше шестнадцати месяцев уже считается бараниной. Баранина имеет более выраженный вкус, чем ягнятина, и более грубую текстуру. По сравнению с другими видами мяса баранина с возрастом быстрее грубеет.

Баранина обычно бывает жирной. Ее уникальный вкус хорошо сочетается с крепкими приправами и сопутствующими продуктами. Различают следующие пять категорий баранины: *prime* (высший сорт), *choice* (отборное мясо), *good* (хорошее мясо), *utility* (второй сорт) и *cull* (отбраковка).



Куски мяса от заднего седла барашка:

1 – нога; 2 – нога BRT; 3 – седло зачищенное; 4 – отбивные из седла; 5 – нуазет (котлета из филейной мякоти)



Куски мяса от переднего седла барашка:

- 1 – корейка разделанная с вырезанным филеом; 2 – корейка, разделанная по-французски;  
 3 – отбивные из корейки (одинарные и двойные); 4 – лопатка, передний окорок, квадратный отруб;  
 5 – передний окорок BRT; 6 – голяшка



## Первичные бараньи отрубы

Вторичная разделка

Предпочтительные и наиболее распространенные способы приготовления

### НОГА

**Голяшка, подбедерок, огузок, глазок бедра, мякоть нижней части бедра**

Тушение (с костью и без нее) и тушение с предварительным обжариванием. Самый распространенный способ приготовления – жаренье. Из этого мяса часто готовят баранью ногу или жаркое (с костью, BRT, запеченную в печи, рубленую, без костей)

**Кострец**

Жаренье на сковороде, соте, жаренье на открытом огне и гриле. Из мяса часто готовят стейки, скалоппине, блюдо из куска мяса, надрезанного по всей длине точно по центру с развернутыми краями, напоминающими крылья бабочки, для увеличения площади поверхности

### СЕДЛО

**Зачищенное седло, разделанное; без костей (без длинной мышцы спины); филей**

Жаренье на сковороде, соте, жаренье на открытом огне и гриле. Из этого мяса часто готовят жаркое (с костью и без кости), отбивные: по-английски (одинарные или двойные) и «Саратога» (без костей, одинарные или двойные)

**Вырезка**

Жаренье на сковороде, соте, жаренье на открытом огне и гриле. Из этого мяса часто готовят медальоны и нуазеты (маленькие круглые кусочки мяса, вырезанные из реберной или филейной части)

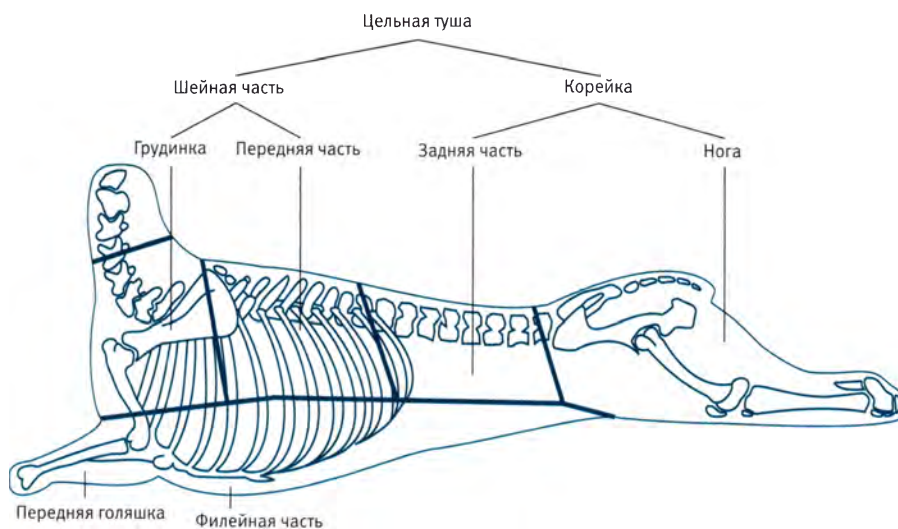
### СПИННАЯ (КОТЛЕТНАЯ) ЧАСТЬ

**Спинная часть (разрубленная и с вырезанным филеем)**

Жаренье на сковороде, соте, жаренье на открытом огне и гриле. Из мяса часто готовят жаркое (с костью, жаркое «Корона») или отбивные: по-американски (одинарные / двойные) и рубленые

**Грудинка**

Тушение с обжариванием и без него. Из этого мяса часто делают жаркое с ребрами и фарш



Строение бараньей туши

## Вторичная разделка

## Предпочтительные и наиболее распространенные способы приготовления

### ЛОПАТКА, КВАДРАТНЫЙ ОТРУБ

<b>Передняя голяшка</b>	Тушение с обжариванием или без него. Это мясо можно готовить с костью и без кости
<b>Шея</b>	Тушение с обжариванием или без него. Из этого мяса часто готовят фарш
<b>Шейно-лопаточная часть, квадратный отруб, бескостный</b>	Жаренье на сковороде, соте, жаренье на открытом огне и гриле. Из мяса часто готовят жаркое (с костью или BRT) или отбивные
<b>СУБПРОДУКТЫ (ПОТРОХА)</b>	
<b>Язык</b>	Варка на медленном огне. Его также часто коптят
<b>Печень</b>	Соте. Из печени часто делают паштет
<b>Сердце</b>	Тушение с обжариванием или без него
<b>Почки</b>	Тушение
<b>Кишки</b>	Используются в качестве оболочки для колбасных изделий

## Отрубы баранины для HRI

Артикул	Название продукта	Масса, кг
204	Корейка	2,7–3,6
204b	Корейка для запекания, цельная	0,9–1,8
206	Лопатка	9–11
207	Лопатка, квадратный отруб	2,3–3,2
208	Лопатка, квадратный отруб, бескостный, для запекания	2,7–3,6
209	Грудинка	3,2–5
210	Передняя голяшка	0,9–1,4
231	Седло	4–5
232	Седло, зачищенное	2,7–3,6
232b	Седло, двойной отруб, бескостный рулет, для запекания	1,4–1,8
233	Нога	8,6–9
233a	Нога, без нижней части голяшки, цельная	4,5–5,4
233b	Нога бескостная, для запекания	3,6–4,5
233e	Нога, задняя голяшка	0,45 и более
241	Нога, верхняя половина	3,2–4
295	Баранина для тушения	Рекомендуемое количество
295a	Баранина для шашлыков	Рекомендуемое количество
296	Бараний фарш	Рекомендуемое количество

## Оленина и другая дичь

Живущие на воле и одомашненные дикие животные относятся к категории дичи. Мясо дичи становится все более популярным по мере того, как потребители все больше осознают его полезность для здоровья из-за более низкого содержания жира и холестерина. В разных регионах доступна разная дичь.

Дичь подразделяют на две категории: крупная и мелкая. Из крупной дичи самым популярным является олень, мясо которого отли-

чается небольшим содержанием жира и полным отсутствием внутримышечного жира; обычно мясо оленя имеет красноватый цвет и хорошо подходит для жаренья, соте или приготовления на гриле. Помимо обычной оленины ценится мясо лося и северного оленя, а также бизона и дикого кабана.

Самым популярным мясом мелкой дичи является мясо зайца (дикого кролика) – мягкое, нежное, с отличной текстурой. Масса зайца

варьируется от 2,7 до 5,5 кг, масса взрослого кролика – от 1,4 до 2,3 кг, а молодого кролика – от 0,9 до 1,4 кг. Филе запекают или делают из него соте, а ноги как более жилистые части тушат с обжариванием или без него.

Мясо дичи, употребляемой в пищу, инспектируется на федеральном уровне. Качество мяса зависит от возраста, качества и структуры питания животного и времени года, когда была забита дичь.



Куски мяса разной дичи:

- 1 – оленья нога/бедро; 2 – филейная часть из оленины, без кости; 3 – медальоны из оленины; 4 – седло оленины;
- 5 – спинная часть оленины с удаленным лишним жиром (разделанная по-французски); 6 – оленья лопатка;
- 7 – филейная часть из оленины без кости; 8 – кролик

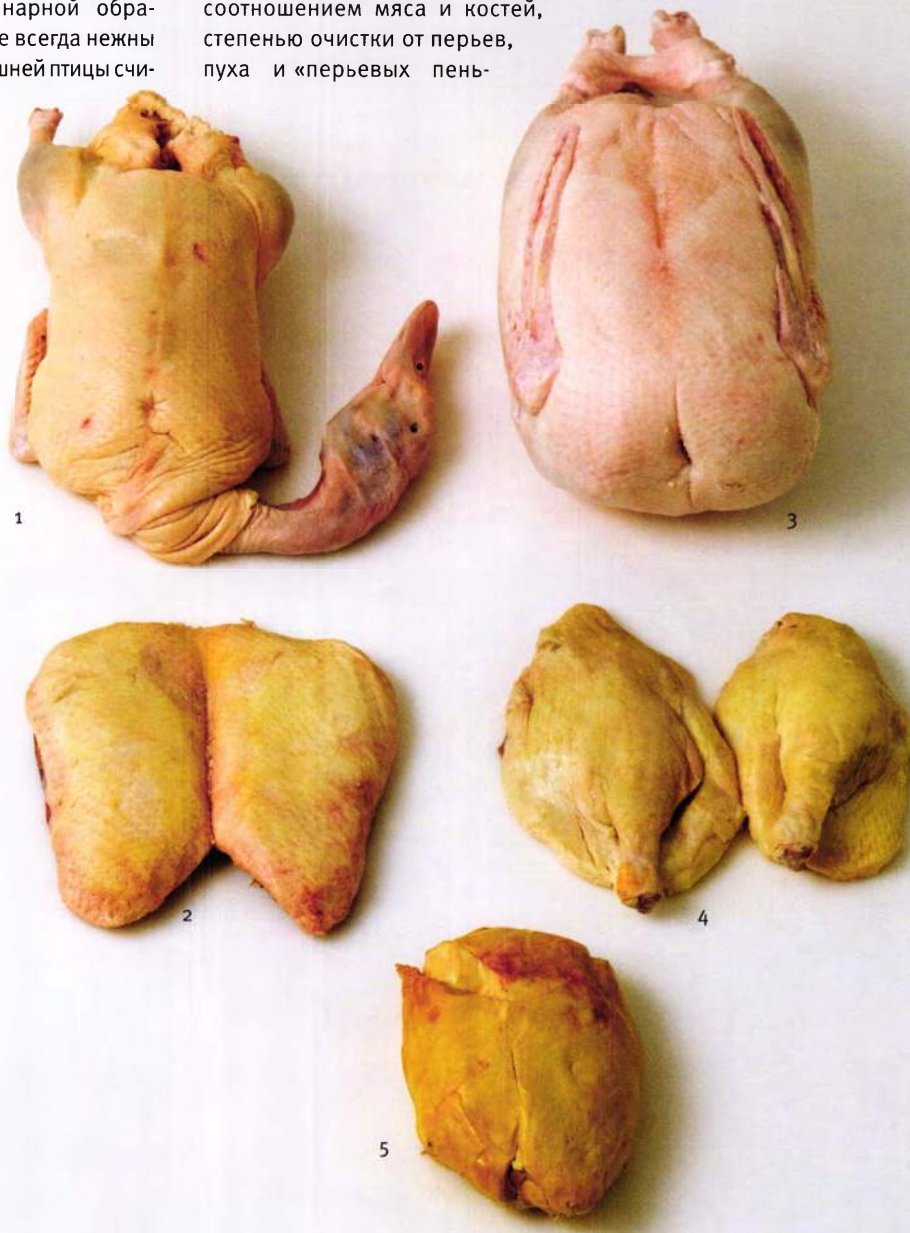
## Домашняя птица

Понятие «домашняя птица» относится к любой одомашненной птице, которую человек употребляет в пищу. Когда-то использовавшееся лишь в особых случаях мясо домашней птицы стало привычным в домашнем и ресторанном меню. Курятина хорошо поддается различным методам кулинарной обработки, и блюда из нее всегда нежны и вкусны. Мясо домашней птицы счи-

тается очень питательным, и блюда из него – одни из самых популярных.

Подобно другим видам мяса, курятина должна проходить обязательную инспекцию на предмет ее безопасности. Градация мяса курицы по шкале *USDA* – *A*, *B* или *C* – определяется формой тушки, соотношением мяса и костей, степенью очистки от перьев, пуха и «перьевых пень-

ков», числом порезов, разрывов и сломанных костей. Мясо домашней птицы классифицируют по возрасту. Чем моложе птица, тем нежнее у нее мясо. Проинспектировав птицу после забоя, ее ощипывают, чистят, иногда разрезают, охлаждают и упаковывают.



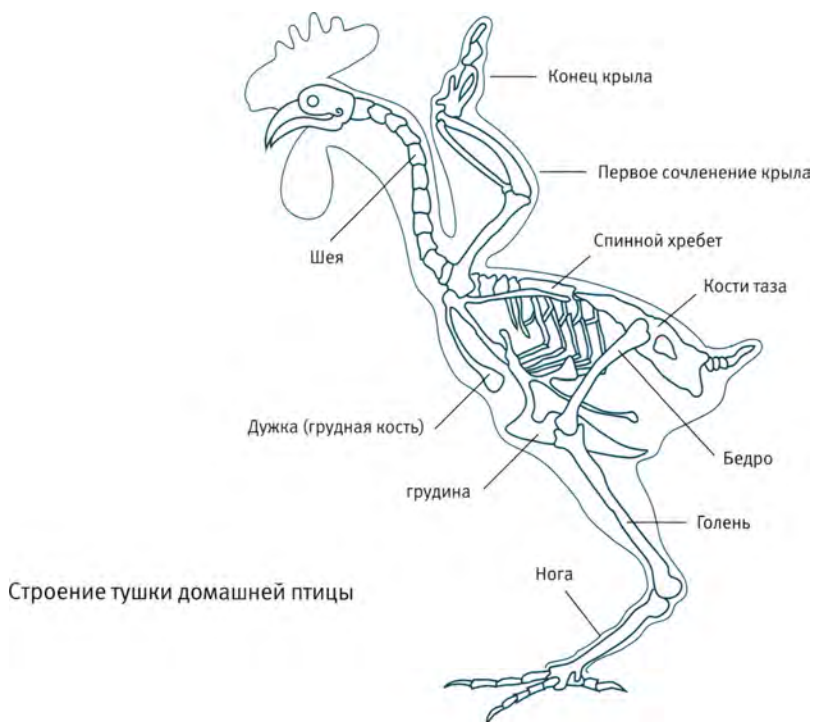
Примеры гусятины и утятин:

1 – «буддистская» утка (красная утка считается священной у буддистов; без головы ее называют пекинской уткой. – *Ред.*);  
2 – грудка утки породы Муляр; 3 – гусь; 4 – ножки утки породы Муляр; 5 – фуа-гра (печень утки или гуся, раскормленных путем принудительного питания)



Примеры птиц отряда куриных: 1 – курица массой 2,7 кг для жаркого; 2 – индейка; 3 – курица для тушения; 4 – курица массой 1,3 кг для жаренья; 5 – фазан; 6 – перепел с костями; 7 – сквоб (месячный голубь, выращенный на мясо. – *Ред.*); 8 – цесарка; 9 – перепел без костей

# Домашняя птица



## Классификация домашней птицы

Название (описание)	Примерный возраст	Примерная масса, кг	Предпочтительные и наиболее распространенные способы приготовления
<b>Бройлер</b>	4–6 недель	0,5–1,4	Варка, жаренье на гриле и соте. Птицу часто готовят целиком или разрезанную пополам
<b>Цыпленок для жаренья</b>	6–10 недель	1,6–2	Жаренье на открытом огне, гриле и сковороде, а также соте. Птицу готовят целиком, разрезанную пополам, на четверти или полностью разделанную на порции
<b>Курица для жаркого</b>	3–5 месяцев	3,2–4	Жаренье на сковороде. Птицу часто готовят целиком
<b>Курица для тушения</b>	Более 10 месяцев	2,7–3,6	Тушение, приготовление супов, крепких бульонов
<b>Цыпленок</b>	3 недели	0,5	Жаренье. Цыпленка часто готовят целиком
<b>Курочка Роккорниш (гибрид с корнуэльской породой Корниш)</b>	5–7 недель	Менее 1	Жаренье. Птицу готовят целиком или разрезанную пополам

Название (описание)	Примерный возраст	Примерная масса, кг	Предпочтительные и наиболее распространенные способы приготовления
<b>Каплун (кастриро- ванный петух)</b>	До 8 месяцев	3,2–4	Жаренье
<b>Индюшка</b>	5–7 месяцев	3,6–9	Жаренье
<b>Индюк</b>	Более 7 месяцев	9 и более	Жаренье
<b>Утка (бройлер)</b>	До 8 месяцев	1,8–2,7	Жаренье на сковороде и гриле; соте. Часто из нее готовят только грудку, а из ножек делают блюдо под названием утиная ножка конфи
<b>Утка для жаренья</b>	До 12 недель	2,7–3,6	Жаренье
<b>Гусь</b>	6 месяцев и более	3,6–7,3	Жаренье
<b>Сквоб (месячный голубь, выращенный на мясе)</b>	25–30 дней	0,3–0,5	Жаренье
<b>Голубь</b>	2–6 месяцев	0,3–0,5	Жаренье
<b>Фазан; цесарка</b>	6–8 недель	0,9–1,4	Жаренье
<b>Перепел</b>	6–8 недель	0,1–0,3	Жаренье

## Как разобраться в рыбе и моллюсках

Когда-то рыбы и моллюсков было в изобилии, и были они дешевыми, но в силу многих обстоятельств, в том числе из-за растущей популярности, загрязнения водоемов и стремления людей питаться разнообразно, спрос начал превышать предложение. Это заставило многие страны принять законы, ограничивающие промышленный лов рыбы в определенных водах. Бурно развивающееся искусственное разведение рыбы становится одним из немногих надежных источников свежей рыбы. Шеф-повар должен быть знаком с большим ассортиментом рыб и моллюсков, уметь выбирать рыбу и моллюсков наивысшего качества, а также разбираться в методах их приготовления.



## Основные сведения о рыбе

Все больше людей осознают, насколько рыба полезна для здоровья, и, хотя американцы всегда отдавали предпочтение красному мясу, в последнее время в ресторанах стали все чаще заказывать рыбные блюда. Шеф-повар должен быть знаком с широким ассортиментом рыб и уметь выбирать абсолютно свежую рыбу наивысшего качества. Для этого прежде всего необходимо адекватно оценивать поставщиков и рынок в целом. Торговец рыбой, которому стоит доверять, умело обращается с рыбой, правильно обкладывает ее льдом и красиво выставляет. Он со знанием дела отвечает на все вопросы относительно происхождения рыбы и ее качества: жирная она или постная, плотная ли у нее текстура или нежная, годится она только для влажно-тепловой обработки или выдержит жар гриля и т.д.

## В каком виде рыба поступает в продажу

Рыба и морепродукты поступают на рынок свежими, морожеными, копчеными, маринованными и солеными.

**Цельная рыба** продается в том виде, в котором была поймана, без обработки.

**Потрошенная рыба** продается без внутренностей, но с чешуей, головой и плавниками.

**Разделанную рыбу** (H&G – hedded and gutted) продают без внутренностей и головы, но с чешуей и плавниками. В зависимости от вида рыбы могут удаляться также голова и хвост. Обычно такая рыба идет по одной на порцию.

**Стейки** – это ломти разделенной и нарезанной поперек на порции рыбы. Кожу обычно не срезают. Чаще всего продают стейки из крупных округлых рыб (семги, тунца, меч-рыбы), но есть и стейки из плоской рыбы, например из палтуса.

**Филе** представляет собой бескостный пласт рыбы, срезанный с обеих сторон хребта. Кожу можно оставлять, а если срезать, то не до конца –

чтобы было видно, что это та рыба, которую заказывали. Торговцы рыбой часто продают филе PBI (*pin-bone in* – кости не удалены), поэтому при оформлении заказа важно указать, что вам нужна рыба PBO (*pin-bone out* – кости удалены).

**Ломтики филе**, порционные ломтики – это филе, которое отрезают под углом 45°, чтобы получить большую поверхность среза. Ломтики обычно отрезают от филе крупной рыбы, например лосося или палтуса.

**Паве** (*равé* – большой кусок) – порционный квадратный кусок филе. Паве обычно отрезают от филе крупной рыбы, например лосося, палтуса, махи-махи (корифена/дорадо) или тунца.

## Проверка свежести рыбы

Перед тем как принять рыбу, шеф-повару следует тщательно ее осмотреть и постараться выявить как можно больше признаков высокого качества и свежести.

Рыба должна поставляться при температуре 4°C или ниже.

У рыбы должен быть хороший внешний вид (чистая слизь, отсутствие порезов или кровоподтеков, мягкие плавники и т.д.).

Чешуя должна плотно держаться на рыбе.

Мякоть должна быстро восстанавливать свою форму после легкого надавливания и на ощупь не должна быть мягкой.

Глаза рыбы должны быть ясными и выпуклыми.

Жабры должны быть от ярко-розового до коричневатого-малинового цвета; если у рыбы видна слизь, то она должна быть чистой.

Рыба не должна иметь следов прободения брюшка, которые указывают на то, что кишки долго находились внутри рыбы, в результате чего бактерии и ферменты разложили мякоть вдоль ребер.

У рыбы должен быть свежий, чистый, солоноватый запах (запах моря).



METRO

РЕКЛАМА

## Хранение

При правильном хранении рыба и моллюски могут несколько дней не портиться. В идеале шеф-повару следует закупать столько рыбы, чтобы хватило на день-два, и хранить ее надлежащим образом – так, как описано ниже. При поступлении и хранении рыбы необходимо следовать следующим правилам.

1. Всегда храните рыбу и морепродукты при соответствующей температуре и как можно меньше их обрабатывайте. Рыба: от  $-2$  до  $0^{\circ}\text{C}$ ; живые моллюски:  $2-4^{\circ}\text{C}$ ; живые ракообразные:  $4-7^{\circ}\text{C}$ ; икра: от  $-2$  до  $0^{\circ}\text{C}$ ; копченая рыба:  $0^{\circ}\text{C}$ .
2. Принимая рыбу, тщательно проверьте ее на предмет свежести и качества. На этой стадии ее можно ополоснуть, но чистить и разделять лучше непосредственно перед приготовлением.
3. Поместите рыбу на строганый или крошеный лед в перфорированном контейнере (предпочтительно пластмассовом или из нержавеющей стали). Рыба должна лежать брюхом вниз, и ее брюшная полость должна быть набита мелким льдом.
4. Засыпьте рыбу сверху льдом. По необходимости ее можно укладывать слоями, перемежая их измельченным льдом. Лед в кубиках может повредить рыбью кожу. Он, кроме того, не так плотно прилегает к рыбе. Измельченный же лед плотно закрывает рыбу со всех сторон. Это пре-

дохраняет ее от нежелательного контакта с воздухом, замедляет потерю качества и удлинняет срок безопасного хранения.

5. Вставьте перфорированный контейнер в другую емкость, чтобы талая вода стекала в нее. Если рыбе позволить лежать в воде, ее вкус и текстура могут пострадать. Чем дольше она находится в воде, тем больше потери.
6. Меняйте лед ежедневно. Даже при правильном выкладывании на лед рыба постепенно теряет качество. Чтобы замедлить этот процесс, выньте рыбу из контейнера, положите в чистый и добавьте свежего льда.

Рыбу в виде филе, также следует хранить в металлических или пластмассовых контейнерах на льду или во льду. Но соприкасаться со льдом она не должна, иначе при его таянии потеряется большая доля вкуса и пострадает текстура рыбы. Это относится также к гребешкам.

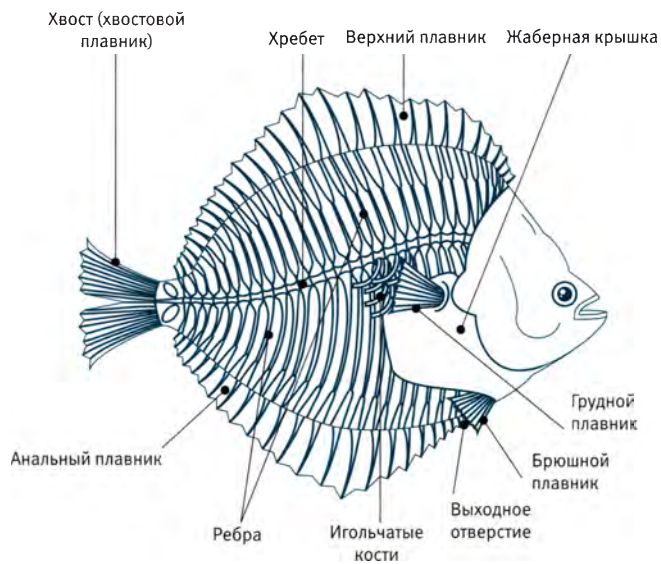
Мороженую рыбу, в том числе цельную, покрытую ледяной коркой (рыбу несколько раз окунают в воду и замораживают, отчего она вся покрывается слоистым льдом), а также мороженое филе следует хранить при температуре от  $-1$  до  $-29^{\circ}\text{C}$  до самого оттаивания и приготовления. Идеальная температура ( $-23^{\circ}\text{C}$ ) значительно продлевает срок хранения.

Не принимайте мороженую рыбу с белой изморозью по краям. Это признак морозильного ожога – результата неправильной упаковки или размораживания и вторичного замораживания продукта.

## Некоторые виды рыб

Рыбы делятся на три категории по типу строения скелета: округлая, плоская и бескостная (хрящевая). У округлой рыбы хребет проходит вдоль верха спины (поэтому ее разделяют на два филе – по обоим бокам), а глаза расположены по разные стороны головы. Плоская рыба имеет хребет посередине тела, а оба глаза расположены на одной стороне головы. Из нее делают четыре филе – по два с каждого бока. Бескостная рыба вместо костей имеет хрящи (см. рисунки).

Рыбы также подразделяются по уровню активности: низкому, среднему, высокому. Чем больше плавает рыба, тем темнее ее мякоть. Рыбы с более темной мякотью имеют большее содержание жира и более сильный запах. При выборе кулинарного метода приготовления определенной рыбы следует обращать внимание на содержание в ней жира. Методов приготовления рыбы с низкой и высокой активностью немного, тогда как для приготовления рыбы со средней активностью существует много методов (см. таблицу на с. 221–232).



Скелетная структура плоской рыбы



Скелетная структура округлой рыбы

## Плоская рыба

У плоской рыбы одна сторона пигментирована, а другая – нет; рыба может быть левосторонней или пра-

восторонней; ее спинной, анальный и хвостовой плавники образуют единую пластину.



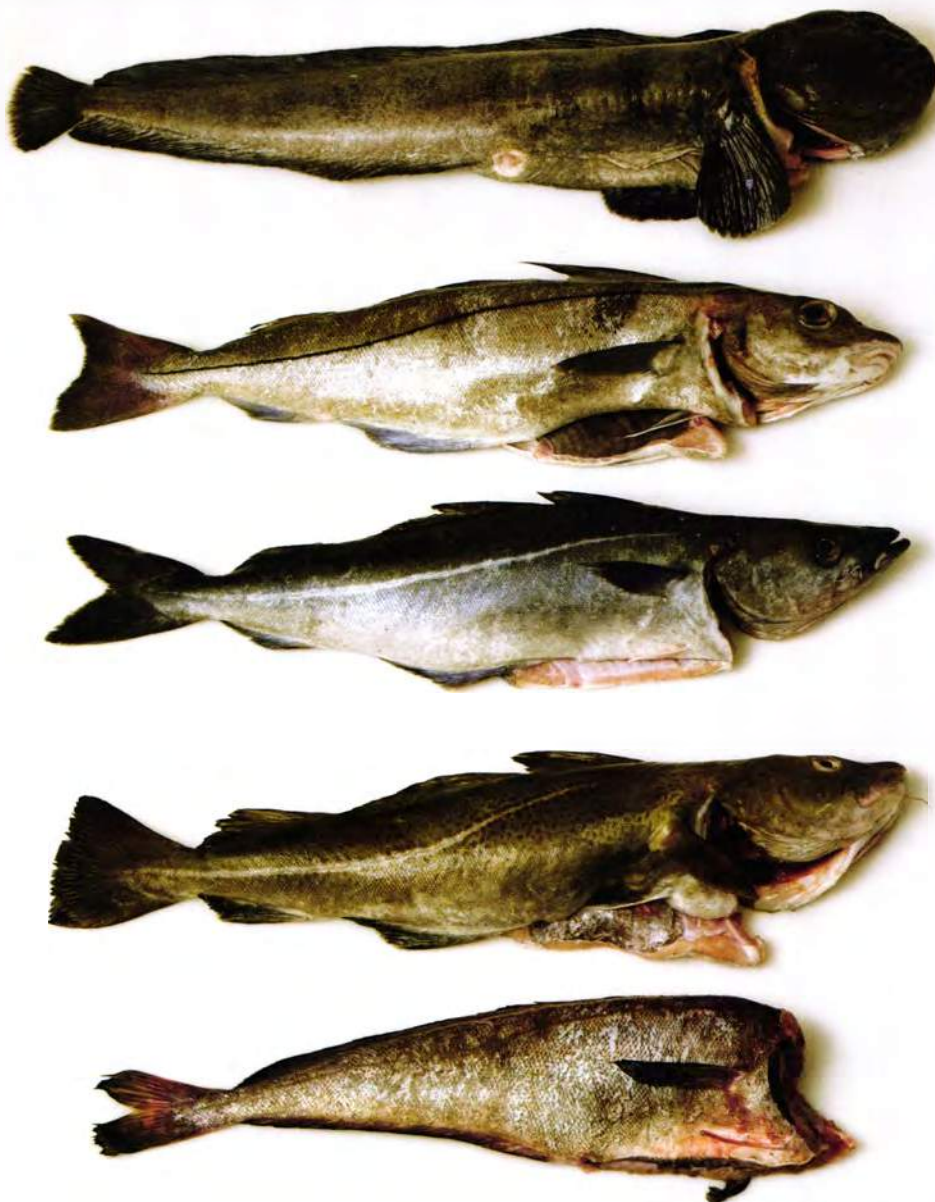
Слева направо сверху вниз по ходу часовой стрелки: палтус, тюрбо/калкан, калифорнийская эопсетта, пелотрета, зимняя камбала (правосторонняя), длинная камбала (левосторонняя, летняя камбала), атлантическая длинная камбала, морской язык

Тип	Описание	Наиболее распространенное использование в кулинарии
<b>Правосторонние</b>		
<b>Атлантическая длинная камбала</b>	В заливе Мэн вдоль берегов Джорджии в глубоких местах; в среднем длина 60 см, масса 1,35–1,8 кг, филе 100–300 г; светлая, сладковатая мякоть	Припускают, готовят на пару, запекают, готовят соте
<b>Зимняя камбала</b>	Ловят зимой в прибрежных водах в районе Нью-Йорка, Массачусетса и Род-Айленда; средняя масса 0,7–0,9 кг; цвет от красновато-коричневого до зеленовато-оливкового, брюхо белое; по форме напоминает ромб; утонченный вкус, мягкая мякоть	Припускают, готовят на пару, методом соте
<b>Камбала морская обыкновенная / Камбала-ёрш</b>	По обе стороны Атлантики, называется по месту обитания; небольшая плоская рыба; средняя масса 0,5–1,4 кг; плотная, сладкая, нежирная, хорошее качество	Припускают, готовят на пару, запекают, готовят соте
<b>Желтохвостая камбала</b>	От Лабрадора до Род-Айленда и южнее Виргинии; масса 0,5–1 кг; цвет оливково-коричневый с рыжими пятнами (под цвет дна океана); хвост желтый; нежирная, сладкая	Припускают, запекают, готовят соте
<b>Пелотрета</b>	Минимальная масса 1,4 кг, масса филе до 200 г; белая, плотноватая сладкая мякоть	Припускают, запекают, готовят соте
<b>Двухлинейная камбала</b>	От Берингова моря до Калифорнии, у берегов Японии; средняя масса 2,3 кг; плотная кремово-белая мякоть	Припускают, запекают, готовят соте
<b>Калифорнийская эопсетта</b>	Распространена в Тихом океане от Аляски до Мексики; самый важный вид коммерческой рыбной ловли на Западном побережье; средняя масса 2,7–3,2 кг; плотная, белая мякоть; по съедобным характеристикам аналогична пелотрете; продается целой или с удаленными головой, хвостом и кожей	Припускают, готовят соте
<b>Длинноперая камбала</b>	Распространена в холодных водах возле и вокруг Аляски; средняя масса 0,5–1 кг; тело вытянутое; утонченный, маслянистый вкус, белая мягкая мякоть; характерный вкус	Припускают, готовят соте
<b>Морской язык</b>	Водится только в европейских морях; цвет от бледно-серого до коричневого; небольшая «спрессованная» голова; маленькие глаза; продолговатая; мякоть жирнее и тверже, чем у других представителей семейства	Припускают, жарят на решетке, запекают, готовят методом соте и на пару
<b>Палтус</b>	Водится в Атлантике от Гренландии до Нью-Джерси и в Тихом океане; масса может достигать 320 кг, но обычная масса 7–15 кг; серая кожа с белыми вкраплениями; плотная белоснежная мякоть; нежная текстура; мягкий вкус; имеет самое высокое содержание жира среди плоских рыб с низкой активностью	Припускают, жарят на решетке, сковороде, гриле, запекают, готовят методом соте и на пару
<b>Левосторонние</b>		
<b>Длинная камбала / Камбала летняя</b>	В прибрежных водах от залива Мэн до Каролинских островов; большой рот, верхняя челюсть доходит до середины глаза; белая слоистая мякоть; утонченный вкус, приятная текстура	Припускают, запекают, готовят соте
<b>Тюрбо</b>	Обитает в Северном море и европейской части Атлантического океана, хотя искусственно ее разводят в основном на Пиренейском полуострове и в Чили; средняя масса 1,5–3 кг; утонченный вкус, плотная текстура	Припускают, запекают, жарят на решетке, сковороде, гриле, готовят методом соте и на пару

## Округлая рыба с низкой активностью

У округлой рыбы глаза находятся с обеих сторон головы; плавает такая рыба в вертикальном поло-

жении и отличается низкой, средней или высокой активностью.



Сверху вниз: зубатка, пикша, сайда, треска, белый американский морской налим

Тип	Описание	Наиболее распространенное использование в кулинарии
<b>Треска</b>	Морская рыба; толстая белая мякоть; мягкий вкус; из нее делают большие филе, которые хорошо хранятся; в некоторых странах икра и отдельные части трески считаются деликатесами	Припускают, запекают, жарят на сковороде и во фритюре, коптят, вялят, солят и сушат
<b>Пикша</b>	Морская рыба семейства тресковых; средняя масса 0,9–2,3 кг; похожа на треску, но максимальный размер меньше; нежирная; плотная текстура; мягкий вкус; в продажу поступает разделанной, а также в виде филе и стейков (при покупке филе кожа должна быть слева, это позволяет отличить пикшу от атлантической трески)	Припускают, запекают, жарят на сковороде, готовят в соте, солят и коптят (финдонская пикша холодного копчения)
<b>Белый американский морской налим</b>	Морская рыба семейства тресковых; средняя масса 1,4–5,5 кг, хотя некоторые экземпляры могут достигать 13 кг; мягкая мякоть, более сладкая и вкусная, чем у других представителей семейства тресковых; обычно продается без головы	Жарят на сковороде, запекают, коптят
<b>Сайда</b>	Морская рыба семейства тресковых; средняя масса 0,8–2,5 кг; более темная мякоть и более резкий и характерный вкус, чем у других представителей семейства тресковых; хранится недолго из-за высокого содержания жира; продается обычно в виде филе с удаленной кожей	Припускают, запекают, жарят на решетке и гриле, готовят соте, коптят
<b>Зубатка</b>	Распространена в северной части Атлантического океана; средняя масса 3,6–6,8 кг; большие зубы, спинной и анальный плавники соединены; твердая белая мякоть	Припускают, запекают, жарят на сковороде, готовят соте, <i>ан-папийот (en papillote)</i> – в пергаментной бумаге или фольге)



## Округлая рыба со средней активностью



Слева направо сверху вниз: пучеглазая щука, кафельник/амадай, морской окунь, желтохвостый люциан, люциан вермильон (карибский люциан), краснохвостый люциан, гибридный полосатый окунь, черный каменный окунь, полосатый окунь (дикий)

Тип	Описание	Наиболее распространенное использование в кулинарии
<b>Судачий горбыль</b>	Морская рыба; средняя масса 0,9–2,7 кг; сладкая беловатая мякоть с утонченным вкусом	Припускают, запекают, жарят на решетке и гриле, готовят методом соте и на пару; используют для приготовления фарша
<b>Пучеглазая щука</b>	Морская рыба с колючими плавниками; средняя масса 0,7–1,4 кг; мягкий вкус; нежирная; твердая текстура	Припускают, запекают, тушат, жарят на решетке, готовят методом соте и на пару; делают фарш; в супах
<b>Черный каменный окунь</b>	Морская рыба, ловят от Новой Англи до Северной Каролины; масса 0,5–1,4 кг; белая твердая мякоть; утонченная текстура; продается цельной, потрошенной и в виде филе	Припускают, запекают, тушат, жарят во фритюре, готовят соте, маринуют; обычно подают целой (блюдо готовят рядом со столом гостя)
<b>Полосатый окунь</b>	Средняя масса до 7 кг, отдельные экземпляры достигают 23 кг; твердая вкусная мякоть, крупная чешуя	Припускают, запекают, тушат, жарят во фритюре, на решетке и гриле, готовят соте, маринуют; универсальная рыба
<b>Гибридный окунь</b>	Выращивается в рыбоводческих хозяйствах, была очень популярна в 80-е годы; гибрид белого и полосатого окуней; масса 0,5–1 кг; в процессе готовки мякоть становится белой; во вкусе – земляные ноты	Припускают, запекают, тушат, жарят во фритюре, на решетке и гриле, готовят соте, маринуют; универсальная рыба
<b>Красный люциан</b>	Распространен в Мексиканском заливе и прилегающих водах Атлантического океана; лучше покупать экземпляры до 2,3 кг из-за сакситоксина (ядовитого вещества, накапливающегося в морской рыбе); красная кожа на спине, на брюхе – светло-красная или розовая, красные глаза, длинные плавники; плотная текстура	Припускают, запекают, тушат, жарят на решетке и гриле, готовят на пару
<b>Желтохвостый люциан</b>	Морская рифовая рыба; масса 0,5–1 кг, иногда достигает 2,7 кг, но лучше покупать рыбу массой до 2,3 кг из-за сакситоксина; зеленовато-желтые полосы; слегка сладкая, вкусная, белая, слоистая мякоть	Припускают, запекают, тушат, жарят на решетке и гриле, готовят на пару
<b>Краснохвостый люциан</b>	Морская рифовая рыба, лучше покупать экземпляры массой менее 2,3 кг из-за сакситоксина; похожа на красного люциана; красновато-розовая кожа, желтые нижняя часть и глаза; обычно дешевле люциана	Припускают, запекают, жарят на решетке и гриле, готовят на пару
<b>Люциан вермилион / Карибский люциан</b>	Морская рифовая рыба массой в среднем 0,9 кг, хотя встречаются экземпляры от 2,3 до 2,7 кг; лучше покупать рыбу массой до 2,3 кг из-за сакситоксина; зеленовато-коричневые и желтые бока; часто используют вместо красного люциана, несмотря на меньшие размеры, коммерческую ценность и менее вкусную мякоть	Припускают, запекают, жарят на решетке и гриле, готовят методом соте и на пару
<b>Красный групер</b>	Морская рифовая рыба, лучше покупать экземпляры менее 2,3 кг из-за сакситоксина; красновато-коричневый цвет; пятна на коже и вокруг глаз; мало мелких костей; промысловая рыба; сладкая белая мякоть	Припускают, запекают, жарят на решетке и гриле, готовят на пару и во фритюре; используют в густых похлебках
<b>Черный групер</b>	Морская рифовая глубоководная рыба, лучше покупать экземпляры менее 2,3 кг; черно-коричневый цвет; мало мелких костей; сладкая беловатая мякоть	Припускают, запекают, жарят на решетке и гриле, готовят на пару и во фритюре; используют в густых похлебках
<b>Групер тигровый / Миктероперка</b>	Морская рифовая рыба, лучше покупать экземпляры массой менее 2,3 кг из-за сакситоксина; мало мелких костей; сладкая беловатая мякоть	Припускают, запекают, жарят на решетке и гриле, готовят на пару и во фритюре; используют в густых похлебках
<b>Кафельник / Амадай</b>	Морская рыба; обитает вдоль Восточного побережья США; напоминает окуня; масса 2,7–3,5 кг, встречаются экземпляры 13,5 кг; яркий цвет; плотная сочная мякоть	Припускают, запекают, жарят на решетке и сковороде; продается цельным, потрошеным или в виде филе

## Округлая рыба с высокой активностью



Сверху вниз: махи-махи (корифена) без головы, чавыча (наиболее крупный из всех тихоокеанских лососей), атлантический лосось, арктический голец, радужная форель, королевская (испанская) макрель, обыкновенная скумбрия, трахинот (помпано), филе желтоперого тунца

Тип	Описание	Наиболее распространенное использование в кулинарии
<b>Атлантический лосось</b>	Проходная рыба; средняя масса 2,7–5,4 кг; темно-розовая мякоть; очень жирная; лоснящаяся и влажная; в США доступна круглый год благодаря искусственному выращиванию; в природе коммерческого вылова нет	Коптят, припускают, запекают, готовят на пару, жарят на решетке и гриле; используют в крем-соусах, супах, <i>суси</i> и <i>сасими</i>
<b>Чавыча / Тихоокеанский лосось</b>	Проходная рыба; распространена с северо-восточного побережья Тихого океана до Аляски; масса 7,2–9 кг, это самый крупный коммерческий лосось, с широким телом; цвет мякоти – от средне- до темно-красного	Коптят, припускают, запекают, готовят на пару, жарят на решетке и гриле; используют в крем-соусах и супах
<b>Кижуч</b>	Проходная рыба; распространена преимущественно в Тихом океане; по вкусу и текстуре напоминает атлантического лосося	Коптят, припускают, запекают, готовят на пару, жарят на решетке и гриле; используют в крем-соусах и супах
<b>Нерка</b>	Проходная рыба; распространена в реках Британской Колумбии и Аляски; масса 2,3–3 кг; темно-красная мякоть; блестящая серебристая кожа	Коптят, припускают, запекают, готовят на пару, жарят на решетке и гриле; используют в крем-соусах, супах, <i>суси</i> , <i>сасими</i> ; идеально подходит для консервирования
<b>Американский голец / Американская палия</b>	Пресноводная рыба; распространена в северо-восточных штатах США и восточной Канаде, ее также выращивают в рыбоводческих хозяйствах; масса в среднем 170–280 г; зелено-оливкового цвета кожа; кремовые пятна; нежная жирная мякоть	Припускают, запекают, готовят на пару, жарят на решетке и гриле, используют в качестве начинки
<b>Радужная форель</b>	Пресноводная рыба; выращивают в рыбоводческих хозяйствах; средняя масса 280–400 г; темные пятна на более светлом фоне; твердое беловатое мясо с тонким запахом; обычно продается с головой	Припускают, запекают, готовят на пару, жарят на решетке и гриле, используют в качестве начинки
<b>Стальноголовый лосось</b>	Проходная рыба, подвид радужной форели; выращивают в рыбоводческих хозяйствах США и Канады; масса в среднем менее 5,5 кг; по виду напоминает радужную форель; по вкусу, текстуре и цвету аналогичен атлантическому лососю	Припускают, запекают, готовят на пару, жарят на решетке и гриле, используют в качестве начинки
<b>Арктический голец</b>	Проходная рыба; распространена в Европе, Канаде и на Аляске; также выращивают искусственно на фермах; средняя масса 0,9–3,6 кг; цвет мякоти от темно-красного до розового или даже белого; некоторые ставят гольца выше лосося	Припускают, запекают, готовят на пару, жарят на решетке и гриле, используют в качестве начинки
<b>Альбакор / Длинноперый тунец / Тунец томбо</b>	Морская рыба, обитающая в водах Атлантического и Тихого океанов; средняя масса 4,5–13 кг; мякоть от красного до розового цвета, которая становится беловатой после кулинарной обработки; мягкий вкус; широко используется в консервной промышленности США, консервы продаются как «белый тунец»	Запекают, жарят на решетке и гриле, готовят соте
<b>Большеглазый тунец / Ahi-B</b>	Морская рыба из тропических морей; масса 9–45 кг; мякоть богатого темного цвета	Запекают, жарят на решетке и гриле, готовят соте; используют для <i>суси</i> и <i>сасими</i>

(Продолжение на следующей странице)

## (Продолжение)

Тип	Описание	Наиболее распространенное использование в кулинарии
<b>Голубой тунец</b>	Морская рыба, обитающая в Атлантическом океане и Мексиканском заливе; одна из самых крупных рыб, масса может достигать 680 кг; цвет мякоти от темно-красного до красновато-коричневого; после кулинарной обработки имеет очень нежный вкус; стабильно высокие цены; в больших количествах идет на экспорт	Запекают, жарят на решетке и гриле, готовят соте; используют для <i>суси</i> и <i>сасими</i>
<b>Желтоперый тунец / Ahi</b>	Морская рыба, обитающая в водах тропиков и субтропиков; мякоть темнее, чем у длинноперого тунца, и светлее, чем у голубого тунца; желтые полосы внизу по бокам, а также на спинном и анальном плавнике; популярен в США; менее дорогой, чем большеглазый и голубой тунец	Запекают, жарят на решетке и гриле, готовят соте
<b>Полосатый тунец / Ahi</b>	Морская рыба, обитающая в центральной части Тихого океана и в районе Гавайских островов; средняя масса 3–5,5 кг; по цвету напоминает желтоперого тунца; из него часто делают консервы под названием «Светлый тунец», также продают замороженным	Запекают, жарят на решетке и гриле, готовят соте
<b>Испанская макрель / Сьерра-макрель</b>	Морская рыба, которую ловят весной и зимой от Виргинии до Мексиканского пролива; средняя масса 0,9–1,8 кг; по бокам яркие желто-золотистые пятна; нежирная мякоть с изысканным вкусом	Запекают, жарят на решетке и гриле, готовят соте, коптят
<b>Обыкновенная скумбрия</b>	Морская рыба из Северной Атлантики; средняя масса 0,5–1 кг; однородная кожа с голубовато-серебряным отливом; жирная темная мякоть; острый вкус; лучше всего покупать ее осенью	Запекают, жарят на решетке и гриле, готовят соте, коптят
<b>Королевская макрель</b>	Морская рыба, которую ловят во Флориде зимой; средняя масса 4,5–9 кг; содержит больше жира, чем испанская макрель (сьерра-макрель); хороша на вкус	Жарят на решетке и гриле, коптят
<b>Трахинот / Помпано</b>	Морская рыба, которую ловят от Каролинских островов до Флориды и Мексиканского залива; семейство ставридовых; средняя масса 0,5–1 кг; нежная бледная мякоть, которая при кулинарной обработке становится белой; сложный вкус; среднее содержание жира; ценится высоко, очень дорогая рыба	Припускают, запекают, готовят на пару, жарят на решетке и гриле, готовят ан-папийот ( <i>en papillote</i> – в пергаменте или фольге)

Тип	Описание	Наиболее распространенное использование в кулинарии
<b>Круглый трахинот</b>	Морская рыба, похожая на трахинот только по цвету и месту обитания; семейство ставридовых; средняя масса 4,5–9 кг, но может достигать и 23 кг; мякоть более сухая и гранулированная, чем у трахинота (хотя если рыбы одинаковой массы, то их мякоть практически одинаковая)	Припускают, запекают, готовят на пару, жарят на решетке и гриле
<b>Большая сериола / Желтохвост</b>	Морская рыба, обитающая в Мексиканском заливе, у берегов Западной Африки и в Средиземном море; семейство ставридовых; средняя масса 4,5–18 кг; темная жирная мякоть; резкий вкус	Запекают, жарят на решетке, готовят соте, коптят
<b>Малая сериола / Желтохвост</b>	Морская рыба, распространена от Массачусетса до Мексиканского залива и Бразилии; семейство ставридовых; масса не более 3,5 кг; мякоть светлее, чем у большой сериолы; аналогична по качеству	Запекают, жарят на решетке, готовят соте, коптят
<b>Махи-махи / Корифена / Морской карась</b>	Морская рыба, обитающая в водах тропиков и субтропиков; масса 1,8–7 кг, но отдельные экземпляры достигают 23 кг; мякоть – от розовой до светло-коричневой, при кулинарной обработке цвет становится беловатым или бежевым; мякоть плотная, сладкая, влажная и нежная; чешуя крупная	Запекают, жарят на решетке, гриле или сковороде, готовят соте
<b>Луфарь</b>	Морская рыба, обитающая вдоль Атлантического побережья; средняя масса 1,8–4,5 кг; темная жирная мякоть с резким вкусом; тонкая текстура; чем мельче рыба, тем более утонченный вкус она имеет	Запекают, готовят на решетке
<b>Алоза / Шэд</b>	Проходная рыба, обитающая от Флориды до реки Св. Лаврентия; масса самки достигает в среднем 1,8–2,3 кг, масса самцов меньше; беловатая сладкая мякоть; повышенное содержание жира; икра считается деликатесом	Запекают, жарят на решетке и гриле, готовят соте, коптят

## Бескостная рыба



Слева направо сверху вниз по ходу часовой стрелки: осетр (без головы), «крылья» ската, европейский морской черт (морской ангел), стейк меч-рыбы

Тип	Описание	Наиболее распространенное использование в кулинарии
<b>Меч-рыба</b>	Морская рыба, обитающая в водах тропиков; гладкая кожа, твердая плотная мякоть; имеет характерный вкус; продается без головы и кожи, в виде филе или стейков	Запекают, жарят на решетке и гриле, готовят соте
<b>Осетр</b>	Проходная рыба, распространена в прибрежных водах от Северной Флориды до реки Св. Лаврентия (атлантический осетр), средняя масса 27–36 кг; белый осетр обитает в водах от Калифорнии до Аляски, его также выращивают в рыбоводческих хозяйствах, его средняя масса от 4,5 до 7 кг; очень ценится осетровая икра; плотная жирная мякоть, утонченный вкус	Запекают, тушат, жарят на решетке и гриле, готовят соте
<b>Морской черт / Морской ангел</b>	Морская рыба; средняя масса 7–23 кг, масса филе 1–2,7 кг; плотная, мягкая, белая мякоть; также известен под названиями большой удильщик, пецилия/гуппи, морской ангел; обычно его продают в виде филе, а также хвосты, когда продается с головой, то выход низкий	Запекают, жарят на решетке, гриле и сковороде, готовят соте; его печень очень популярна в Японии
<b>Акула-мако</b>	Морская рыба, обитающая в водах теплого, умеренного и тропического климата; масса 13,5–45 кг; один из самых ценимых видов акул	Запекают, жарят на решетке, гриле и сковороде, готовят соте; акулы плавники очень популярны в Гонконге и Гуанчжоу
<b>Колючая акула / Рыба-собака</b>	Морская рыба; средняя масса 1,4–2,3 кг; гладкая кожа; верх и бока коричневатого или серого цвета, брюхо белое; на боках белые/серые пятна; сладкая плотная мякоть розовато-белого цвета	Запекают, жарят на решетке, гриле и в сковороде, готовят соте
<b>Лисья акула</b>	Морская рыба, обитающая в водах теплого, умеренного и тропического климата; средняя масса 13,5–23 кг; отличается от других видов рыб чрезвычайно вытянутым плавником; сладкая розовая мякоть	Запекают, жарят на решетке, гриле и сковороде, готовят соте; акулы плавники очень популярны в Гонконге и Китае
<b>Скат / Ромбовый скат</b>	Плоская морская рыба, широко распространена во всех водах США; родственник акулы; белая, сладкая, плотная мякоть; плавники (их называют крыльями) съедобны; из ската получают два филе: верхнее обычно толще, чем нижнее; рыба с отличными вкусовыми свойствами	Запекают, жарят на решетке и сковороде, готовят соте



## Другая рыба

Тип	Описание	Наиболее распространенное использование в кулинарии
<b>Угорь</b>	Прходная рыба; американский угорь чуть меньше европейского; самка крупнее самца; искусственное разведение развито в Китае; по форме напоминает змею; жирная плотная мякоть; продается целым, часто живым; самого высокого качества достигает перед метанием икры	Жарят на решетке и сковороде, тушат, коптят
<b>Американский сом</b>	Пресноводная рыба, обитающая в основном в южных регионах, значительную часть сомов выращивают искусственно в рыбоводческих хозяйствах; масса филе 170–340 г; нежирная плотная мякоть; мягкий вкус; обычно продается без головы и кожи	Запекают, тушат, жарят на решетке, гриле, сковороде и во фритюре, готовят на пару, коптят
<b>Анчоус</b>	Морская рыба, обитающая в водах Калифорнии, Южной Америки, Средиземноморья и Европы; к семейству анчоусовых принадлежит более 20 видов; лучшие анчоусы имеют длину менее 10 см; серебристая кожа; мягкая вкусная мякоть; продаются солеными, консервированными (в масле), сушеными, как приманка и в виде рыбной муки	Свежий цельный анчоус жарят во фритюре, на сковороде, коптят и маринуют; используют также в виде вкусовой добавки и для гарнирования
<b>Сардина</b>	Морская рыба; импортируется из Испании, Португалии и Италии; лучшие сардины имеют длину менее 18 см; нежная жирная мякоть; серебристая кожа; сардины считаются видом небольших сельдей; продаются цельными или разделанными, солеными, копчеными или консервированными	Жарят на решетке, гриле, во фритюре, маринуют
<b>Солнечник</b>	Морская рыба, обитающая в водах восточной Атлантики, Новой Шотландии и Средиземного моря (в Европе ее называют рыбой Святого Петра); темные пятна с золотистым венчиком на каждой стороне туловища; твердая, ярко-белая мякоть; приятный, мягкий вкус; мелкая чешуя	Жарят на решетке, гриле, готовят соте
<b>Зубатка / Океанский сом</b>	Морская рыба, обитающая в водах северной Атлантики (Новой Англии и Исландии); масса может достигать 18 кг; относится к семейству зубатковых; большая голова, мощные челюсти и острые зубы; питается мягкотелыми моллюсками, клемами и брюхоногими моллюсками; белая твердая мякоть, содержание жира варьируется	Варят в мелкой посуде, жарят на сковороде, готовят соте
<b>Тилапия</b>	Выращивается в рыбоводческих хозяйствах по всему миру; продается массой 0,5–1 кг; длина приблизительно от 10 до 45 см; рыб скрещивают для получения красного, черного или золотистого цвета кожи; характерный признак – прерывающаяся боковая линия; беловатая или розовая мякоть, очень мягкий вкус, может пахнуть плесенью	Запекают, тушат, жарят на решетке, гриле, готовят на пару

## Моллюски и ракообразные

Моллюски и ракообразные – это водные животные, имеющие защитную раковину/панцирь. По строению скелета моллюски и ракообразные делятся на четыре главные категории: одностворчатые моллюски, двустворчатые моллюски (две раковины соединены, как на петлях), ракообразные (с сочлененным внешним скелетом-панцирем) и головоногие (с растущими из головы щупальцами).

### Товарные формы

Моллюсков продают свежими и замороженными в различных формах. Товарные формы свежих моллюсков: живые; с удаленными раковинами – хвосты («шейки»), клешни (для закуски), а также конечности и клешни. Товарные формы замороженных моллюсков: с удаленными раковинами – хвосты («шейки»), клешни (для закуски), а также конечности и клешни.

Термин «Shucking» означает извлечение моллюска из раковины; также его используют для обозначения товарной формы, продаваемой как мясо моллюсков в собственном соку. Такие моллюски, как устрицы, клемы и мидии, могут продавать без раковин; а гребешки практически всегда продают без раковин, хотя на рынке растет спрос на живые гребешки, половина из которых с икрой.

### Показатели качества

При покупке живых моллюсков удостоверьтесь, что они и в самом деле живые. Омары и крабы должны ползать. У клемов, мидий и устриц раковины должны быть плотно закрыты или закрываться, если до них дотронуться. Они начинают открываться по мере старения моллюсков. Если по ним постучать, они захлопываются; но если этого не происходит, выбрасывайте – значит, моллюск мертв. Также свежие моллюски должны иметь сладковатый запах моря.

### Хранение

Крабы, омары и другие живые морепродукты при доставке должны быть обернуты морской травой или мокрой бумагой. Если в ресторане нет аквариума, их надо хранить до начала приготовления в той упаковке, в которой они доставлены, или в перфорированных кастрюлях при 4°C. Не допускайте прямого контакта омаров и крабов с пресной водой – они от нее гибнут.

Клемы, мидии и устрицы, закупленные в раковинах, тоже следует хранить в той упаковке, в которой их доставляют, или в перфорированных кастрюлях при 2–4°C. Пакет надо плотно завязать и слегка прижать, чтобы не допустить открытия раковин.

## Моллюски



Левая колонка, СВЕРХУ ВНИЗ: морские ежи, морские гребешки, лагунные гребешки  
Центральная колонка, СВЕРХУ ВНИЗ: устрицы белон, устрицы кумамото (тихоокеанские устрицы), устрицы фанни бэй, устрицы мальпек, флоридские устрицы  
Правая колонка, СВЕРХУ ВНИЗ: жесткие ракушки (клемы черристоун), крупные клемы литлнек, клемы кокл, морской черенок, съедобный морской моллюск джеодак, зеленая мидия, голубая мидия

## Одностворчатые моллюски

Тип	Описание	Наиболее распространенное использование в кулинарии
<b>Морское ушко (абалон)</b>	Брюхоногий моллюск, обитающий вдоль побережья Тихого океана, его также выращивают искусственно в Калифорнии, Чили и Японии; искусственно выращенный моллюск имеет в среднем диаметр 7,5 см; овальная раковина; продают целым или в виде стейков, свежим или замороженным; внутренность раковины перламутровая	Жарят на гриле, готовят методом <i>sote</i> , маринуют
<b>Морской еж / Уни</b>	Обитает во многих океанах; твердый, темно-пурпурный панцирь, покрытый шипами; средняя масса 0,5 кг; собирают ради его икры (уни); цвет – от ярко-красного до оранжевого и желтого; плотная текстура, тающая во рту; сладкий вкус; считается деликатесом. На самом деле относится к иглокожим	Запекают, используют в <i>суси</i> , в качестве приправы для соусов
<b>Гигантский стромбус / Конк</b>	Брюхоногий моллюск, распространен в Карибском бассейне и на архипелаге Флорида-Кис, также его выращивают искусственно в Карибском регионе и Флориде; старые улитки имеют грубоватую, темную мякоть; молодые – сладкую, белую нежную мякоть; продают без раковин в целом или рубленом виде; выращенные искусственным путем улитки имеют очень мягкий вкус	Используют в салатах, супах, <i>севиче</i> и пирожках
<b>Трубач</b>	Брюхоногий моллюск, обитает на мелководье вдоль Восточного побережья США от Массачусетса до Северной Флориды; крупный морской липарис (морской слизень), который используют в основном в Европе и Корее; продают свежим и прошедшим кулинарную обработку, в уксусе и консервированным	Маринуют, используют в салатах и <i>севиче</i>
<b>Улитка сухопутная / Улитка виноградная (эскаргон)</b>	Брюхоногий моллюск; распространен во всем мире; его искусственно выращивают в хозяйствах Калифорнии; дышит кислородом; продается свежим, консервированным или упакованным	Запекают, варят, жарят на решетке
<b>Перивинкль / Литорина (береговая улитка)</b>	Брюхоногий моллюск; распространен вдоль Атлантического побережья Европы и Северной Америки; гладкая спиральная раковина с четырьмя завитками; внешняя часть раковины имеет цвет от серого до темно-зеленого с красноватыми полосами по всей окружности; популярна в Европе и Новой Англии	Варят, готовят методом <i>sote</i>

## Двустворчатые моллюски

Тип	Описание	Наиболее распространенное использование в кулинарии
<b>Куахог</b>	Съедобный моллюск, распространен у побережья Северной Атлантики; имеет твердую круглую раковину; по размерам различают литлнек, топнек, черристоун и чаудер; продаются бушелями (по 60 фунтов, или примерно 27 кг)	Запекают, готовят на пару, тушат, используют в густых похлебках; более мелкие едят на половинке раковины
<b>Морской черенок</b>	Атлантический моллюск джекнаиф с твердой раковиной, распространен в прибрежных водах вдоль Восточного побережья США; по форме напоминает бритву с острыми концами; плохо хранится без воды; быстро обезвоживается, раковина становится сухой и хрупкой	Запекают, готовят на пару, тушат, жарят во фритюре; используют в пирогах
<b>Мягкокожий моллюск</b>	Моллюск с мягкой раковиной, распространен на мелководье возле Чесапика, Мэна, Массачусетса и вдоль всего побережья Тихого океана; длинная, серая, мягкая хрупкая раковина; шея (сифонообразная трубочка) покрыта тонкой кожей; вкус сладкий, может попадаться песок, если моллюска хорошо не почистить	Готовят на пару, жарят во фритюре, панируют
<b>Геодак</b>	Большой моллюск с твердой раковиной, распространен в водах Западного побережья США, его также выращивают искусственно в рыбоводческих хозяйствах в северо-западной части побережья Тихого океана; может достигать в длину 23 см и иметь массу 4,5 кг, хотя обычно продаются клемы массой 1,4–1,8 кг; самые крупные клемы ловят в Северной Америке; серовато-белая кольцевидная раковина; относительно раковины шея выглядит очень длинной	Запекают, готовят на пару и по методу соте; используют в пирожках, супах, <i>суси</i> и <i>севиче</i>
<b>Клем манила / Клем литлнек</b>	С твердой раковиной, распространена в Тихом океане; слегка продолговатая, серовато-белая раковина с темными пятнами; в длину может достигать 7 см	Запекают, готовят на пару, тушат
<b>Клем кокл</b>	Имеет промысловое значение в Азии, США и Европе; их много в Британской Колумбии, Гренландии и Флориде; маленькая раковина цвета от белого до зеленого	Запекают, готовят на пару; моллюск слишком мал, чтобы удалять раковину
<b>Голубая мидия</b>	Распространена в водах Северного и Южного полушария с умеренным климатом; искусственно выращивают в рыбоводческих хозяйствах штата Мэн, Новой Шотландии (Канада), острова Принца Эдуарда и Испании; темно-голубая раковина; средняя длина 5–7 см; сладковатый вкус	Запекают, готовят на пару, тушат
<b>Зеленая мидия</b>	Распространена в прибрежных тропических водах индо-тихоокеанского региона, их также выращивают в рыбоводческих хозяйствах Новой Зеландии; зеленая раковина длиной 7–10 см; сладковатый вкус; продаются живыми, по половинке раковины и с удаленной раковиной	Запекают, готовят на пару, тушат

Тип	Описание	Наиболее распространенное использование в кулинарии
<b>Устрица с Восточного побережья</b>	Распространена на побережье северо-востока США, Виргинии и в Мексиканском заливе; также их выращивают в рыбоводческих хозяйствах; растут пока погружены в воду; больше всего их продают в США; гладкая раковина сверху и снизу; разновидность – устрицы мальпек, флоридская и устрица с острова Чинкотег	Запекают, жарят на решетке, гриле и в масле, готовят методом соте и на пару; половинки раковин используют в супах, тушеных блюдах, начинках и закусках
<b>Японская устрица / Устрица с Западного побережья</b>	Выращивают под водой при высоком приливе и без воды при низком приливе; раковина напоминает морского гребешка; популярной разновидностью является устрица кумамото	Запекают, жарят на гриле и в масле, готовят методом соте и на пару; половинки раковин используют в супах, тушеных блюдах, начинках и закусках
<b>Европейская плоская устрица</b>	Родом из Европы; встречается на побережье штата Мэн, их также разводят искусственно в рыбоводческих хозяйствах; круглая плоская раковина; солоноватый, «металлический» вкус; разновидности: белон, марен и хельфорд; популярность этих устриц возрастает	Запекают, жарят на решетке, гриле и в масле, готовят методом соте и на пару; половинки раковин используют в супах, тушеных блюдах, начинках и закусках
<b>Тихоокеанская устрица / Устрица олимпия</b>	Устрица родом с Западного побережья Соединенных Штатов; менее 7,5 см в диаметре; меньше выражена чашеобразность, чем у восточных разновидностей этой устрицы; характерное послевкусие	Запекают, жарят на гриле и в масле, готовят методом соте и на пару; половинки раковин используют в супах, тушеных блюдах, начинках и закусках; в блюде под названием «Хэнгтаун Фрай» (омлет из креветок/устриц с беконом)
<b>Лагунный гребешок / Гребешок с Лонг-Айленда</b>	Распространен от Массачусетса до Северной Каролины; меньше по размеру, чем морской аналог; цвет – от кремового/слоновой кости до розового; очень сладкий; собирают вручную осенью и зимой; из раковин извлекают прямо на берегу; продают свежим (в ограниченном количестве – живым), не замороженным; часто его считают лучшим по вкусу среди гребешков	Варят, припускают, жарят на гриле, тушат, готовят методом соте
<b>Морской гребешок</b>	Распространен от залива Мэн до Северной Каролины, также в небольших количествах выращивается искусственно; коричневая раковина может достигать диаметра 20 см; сладкая влажная мякоть, но не такая изысканная, как у лагунных гребешков; обычно продают замороженными, но также круглый год доступны и свежие морские гребешки	Варят, припускают, жарят на гриле, тушат, готовят методом соте
<b>Морской гребешок калико (пятнистый)</b>	Распространен от Каролины до Южной Америки как в водах Атлантического побережья, так и в Мексиканском заливе; менее 7,5 см; мякоть темнее, чем у разновидностей лагунного гребешка; вкус и текстура напоминают вкус и текстуру лагунного гребешка; продается круглый год	Варят, припускают, жарят на гриле, тушат, готовят методом соте

## Головоногие



СЛЕВА НАПРАВО: осьминог, молодой осьминог, кальмар, «чернильная» жидкость кальмара (в чашке)

Тип	Описание	Наиболее распространенное использование в кулинарии
<b>Кальмар</b>	Распространен в водах вдоль Восточного и Западного побережья США; длина в среднем 18 см; плотная, трудножующаяся текстура; мягкий и сладкий вкус; беспозвоночный; в целях защиты меняет цвет кожи; использует чернильную жидкость, чтобы сбить с толку нападающего хищника; продают очищенными и неочищенными, свежими и замороженными	Запекают, варят, жарят на гриле, решетке, во фритюре, готовят методами <i>стир-фрай</i> (быстрое обжаривание на раскаленной сковороде при постоянном помешивании) и <i>соте</i> ; чернильную жидкость используют для подкрашивания пасты и риса, а также в соусах
<b>Осьминог</b>	Распространен на мелководье и на больших глубинах вблизи Калифорнии и Аляски, а также в Атлантике от Ла-Манша до Бермуд; масса от нескольких десятков грамм (молодые) до 3 кг; кровь голубая, тело мягкое, глаза находятся по обе стороны головы; восемь щупалец с двумя рядами присосок на каждом; мягкий вкус, текстура, требующая длительного жевания	Варят; молодых осьминогов часто жарят во фритюре, на гриле или готовят <i>соте</i>
<b>Каракатица</b>	Распространена на мелководье в прибрежных водах Таиланда, Китая, Индии, Испании и Португалии; десять конечностей и два длинных узких щупальца; светло-коричневые полосы, как у зебры; сладкая, текстурированная, ярко-белая мякоть	Варят, готовят на пару и по методу <i>стир-фрай</i> , используют в <i>суси</i> , <i>сасими</i>



## Ракообразные



По ходу часовой стрелки СВЕРХУ ВНИЗ: камчатский (королевский) краб (мечехвост), бокоплав (гаммарид), розовая креветка (с головой), белая креветка (без головы), тигровая креветка (без головы), американский омар, клешни краба-стригуна опилио («снежного» краба), краб Joan, краб данджинесс

Тип	Описание	Наиболее распространенное использование в кулинарии
<b>Североамериканский омар (лобстер) / Северный омар</b>	Распространен на Атлантическом побережье севера Соединенных Штатов, Канады и Европы (хотя здесь он меньше размером); достигает массы, пригодной для продажи (0,5–1 кг) через восемь лет; плотная сладкая, изысканная мякоть, светло-белая с красноватыми полосками	Запекают, варят, припускают, жарят на гриле и во фритюре, готовят на пару
<b>Лангуст / Омар с шипами</b>	Обитает в водах Флориды, южной Калифорнии, Нью-Мексико, Австралии, Новой Зеландии и Южной Африки; все десять конечностей одного размера; не имеет клешней; мякоть берут из хвоста; плотная мякоть, менее сладкая, чем у американского омара	Запекают, припускают, жарят на гриле, готовят на пару и методом <i>стип-фрай</i>
<b>Рак</b>	Обитает в болотах, устьях рек и ручьях; их также выращивают искусственно в Луизиане и Флориде; импортируются из Северо-Восточной Азии; темный панцирь становится ярко-красным при варке; сладкая белая плотная мякоть; продают целыми, извлеченными из панциря, в виде готового отборного мяса	Варят, готовят на пару
<b>Лангустин / Дублинская лагунная креветка / Норвежский омар</b>	Обитает в европейских, атлантических и средиземноморских водах; родственник лангуста; слегка сладкая, вкусная мякоть	Припускают, варят, готовят на пару и по методу <i>cote</i> , жарят на решетке и гриле
<b>Креветки, обитающие в теплых водах</b>	Распространены в водах тропиков; большинство креветок, продающихся в США, ловят в южной Атлантике и Мексиканском заливе; классифицируют по цвету раковины: розовая (сладкая и нежная), коричневая (соленая, твердая и нестабильная), белая (сладкая и мягкая); продаются по размеру/количеству на один фунт (450 г) (количество штук в одном фунте зависит от размера)	Запекают, варят, припускают, готовят на пару и методом <i>cote</i> , тушат, жарят на решетке, гриле и во фритюре, готовят <i>ан-папийот (en papillote)</i> – в пергаменте или фольге)
<b>Креветки, обитающие в прохладных водах</b>	Распространены в северных водах Атлантического и Тихого океанов; значительно меньше и мягче, чем их сородичи, живущие в теплых водах; продаются по размеру/количеству на один фунт	Запекают, готовят на пару и методом <i>cote</i> , тушат, жарят на решетке, гриле и во фритюре, готовят ан-папийот
<b>Бокоплав (гаммарид)</b>	Выращивают искусственно в рыбоводческих хозяйствах Гавайских островов и Калифорнии; длина до 30 см; очень мягкая мякоть; продают по размеру/количеству на один фунт	Запекают, готовят на пару и методом <i>cote</i> , тушат, жарят на решетке, гриле и во фритюре
<b>Тигровая креветка</b>	Распространена в южной части Атлантики, Юго-Восточной Африке и Индии; выращивают в рыбоводческих хозяйствах Азии; серовато-черные полосы на серовато-голубой раковине, после кулинарной обработки полосы приобретают ярко-красный цвет; белая мякоть после кулинарной обработки, если ее вынули из раковины, и красная мякоть, если ее варят в раковине; мягкий, нежный вкус; продают по размеру/количеству на один фунт	Запекают, припускают, готовят на пару и методом <i>cote</i> , тушат, жарят на решетке, гриле и во фритюре
<b>Скальная креветка</b>	Креветка с твердой раковиной, распространена от юго-востока США до Мексиканского залива; по вкусу и текстуре больше напоминает раков, чем креветок; продают очищенными, в одном фунте (450 г) насчитывается 40–50 штук	Запекают, припускают, готовят на пару и методом <i>cote</i> , тушат, жарят на решетке, гриле и во фритюре, готовят ан-папийот

## (Ракообразные, продолжение)

Тип	Описание	Наиболее распространенное использование в кулинарии
<b>Голубой краб</b>	Распространен от залива Чесапик до побережья Мексиканского залива; у самцов голубые клешни, а у самок – красновато-голубые; и у самцов, и у самок на каждой стороне темно-зеленого панциря имеется длинная полоса; сладкая, нежная, влажная маслянистая мякоть; крабы должны быть живыми до кулинарной обработки	Запекают, припускают, готовят на пару и методом соте, тушат, жарят на решетке, гриле и во фритюре
<b>Краб с мягким панцирем</b>	Голубой краб, сбросивший свой панцирь во время линьки; таких крабов ловят с апреля до середины сентября, пик приходится на июнь/начало июля; очистив, его едят целиком	Запекают, готовят методом соте, жарят на решетке, гриле, на сковородке и во фритюре, используют в <i>суси</i>
<b>Краб Jonah</b>	Распространен от острова Принца Эдуарда до Мэна; овальный по форме; у него две сильных клешни с черными пятнышками; сладко-соленая, слегка волокнистая, плотная мякоть	Запекают, припускают, готовят на пару и методом соте, тушат, жарят на решетке, гриле и во фритюре
<b>Камчатский (королевский) краб / Аляскинский краб</b>	Распространен в северной части Атлантического океана, особенно много его у берегов России и Аляски; может достигать 3 м в длину и массы 4,5–7 кг; бывают красные, золотистые/коричневые и голубые камчатские крабы	Запекают, припускают, готовят на пару и методом соте, тушат, жарят на решетке, гриле и во фритюре
<b>Краб данджинесс</b>	Распространен вдоль побережья Тихого океана от Аляски до Мексики; средняя масса от 0,7 до 1,4 кг; красновато-коричневый панцирь, нижняя сторона беловато-оранжевого цвета; мягкая и сладкая мякоть	Запекают, припускают, готовят на пару и методом соте, тушат, жарят на решетке, гриле и во фритюре
<b>Краб-стригун опилио / «Снежный» краб</b>	Распространен на Аляске и в Восточной Канаде; средняя масса 2,3 кг; овальная форма; четыре пары ног и две более короткие клешни спереди; белая, слегка розоватая мякоть; сладкая, чуть волокнистая мякоть, но не такая вкусная, как у камчатского (королевского) краба	Запекают, припускают, готовят на пару и методом соте, тушат, жарят на решетке, гриле и во фритюре

## Как разобраться в овощах, фруктах и зелени

Фрукты, овощи и зелень всегда были важной составляющей человеческого питания, но в наше время потребитель как никогда ранее осознает ту огромную роль, которую они играют в поддержании его здоровья и физической формы. В этой главе содержится полезная для шеф-повара информация, позволяющая полнее использовать преимущества представленной в изобилии свежей растительной пищи, а также указания по рыночной доступности, определению качества растительной продукции, надлежащему хранению и использованию в кулинарии.

## Общие положения

### Выбор

Фрукты, овощи и зелень должны выглядеть свежими, но признаки свежести у разных продуктов разные. На фруктах и овощах не должно быть вмятин, плесени, коричневых пятен, следов повреждения от насекомых, грызунов и пр. Цветом и текстурой они должны соответствовать своему биологическому эталону, а если на них есть листья, то они не должны быть вялыми. Фрукты должны быть гладкими, не сморщенными. Конкретная информация по отдельным видам растительной продукции приведена ниже.

### Методы производства

Ресторатор, закупая продукты, может поддержать или, наоборот, дать неодобрительную оценку той или иной агротехнической практике. Поэтому, прежде чем приобретать ингредиенты, вам стоит ознакомиться с несколькими агротехническими методами производства и обработки продуктов. Сельскохозяйственная биотехнология включает множество научных методов, используемых для создания, улучшения или модификации растений. Сотни лет ученые занимались селекцией растений и животных для выведения видов, необходимых и полезных для человека. Однако традиционные методы отбора требуют много времени и не всегда приводят к желаемым результатам. В настоящее время ученые, овладев методами генной инженерии, научились выделять гены с желательными признаками и переносить их в другие организмы, получая в результате генетически модифицированные организмы (ГМО), которые обладают высокой устойчивостью к болезням.

Облучение представляет собой безопасную технологию обработки продуктов, которую используют для уничтожения патогенных организмов и продления срока хранения продуктов. Так же, как пастеризация молока и приготовление консервов путем их кулинарной обработки под давлением, обработка продуктов ионизирующим излучением (так называемая холодная пастеризация) может уничтожать бактерии, которые способны вызывать пищевые отравления.

Экологическое (органическое) сельское хозяйство акцентирует внимание на обеспечении рентабельности фермерства при одновременном содействии охране окружающей среды. Ключевые методы экологического земледелия включают в себя восстановление и защиту плодородия почв и природных ресурсов, улучшение использования сельскохозяйственных ресурсов и минимизацию использования

невозобновляемых ресурсов. Экологическое земледелие поддерживает развитие семейного фермерства и сельскохозяйственных общин. Экологически рациональная агротехника основана на таких методах, как комплексное управление уничтожением вредителей сельскохозяйственных культур, террасирование полей и предотвращение эрозии почв.

Органические продукты – это продукты, которые производят без использования распространенных пестицидов, синтетических удобрений, шлама после очистки сточных вод, биоинженерии или ионизирующего излучения. Для того чтобы продукту присвоить наименование «органический» с указанием на этикетке, утвержденный правительством орган сертификации при Министерстве сельского хозяйства США (USDA) должен проверить территорию, где был выращен и обработан продукт, и подтвердить, что он соответствует стандартам органических продуктов USDA.

Гидропоника – способ выращивания растений в обогащенной азотом воде, а не в почве. Это происходит в помещении с регулируемой температурой и освещением, что позволяет имитировать любой вегетативный сезон. Сегодня доступны выращенные методом гидропоники салаты, шпинат, зелень, томаты. К сожалению, они часто имеют менее яркий вкус, чем овощи и фрукты, выращенные традиционными методами.

### Рыночная доступность и сезонность

Ранее, до значительного прогресса в производстве и распределении сельскохозяйственных продуктов, выбор шеф-поваров ограничивался сезонными овощами и фруктами, произрастающими в их местности. Но и в наше время, хотя предприятия общественного питания не привязаны к поставкам местных продуктов, предпочтение отдается местным культурам везде, где это возможно. Поэтому важно поддерживать местных аграриев. Одно из преимуществ закупки продукции у местных производителей состоит в том, что некоторые фермеры выращивают редкие культуры (например, дикий салат, желтую свеклу, желтые помидоры), которые у крупных коммерческих поставщиков купить невозможно. Другое преимущество приобретения продуктов у местных производителей заключается в том, что аромат и структура их продуктов часто превосходят аналогичные характеристики сельскохозяйственных культур, выращенных в других регионах. Выращенные в своей местности абрикосы, персики, клубника, сладкая кукуруза обычно лучше привозных. Однако некоторые другие фрукты и овощи от перевозки не страдают. К ним относятся, например, спаржа, кочанные салаты, капуста брокколи, отдельные виды дынь, яблок, цитрусовых.

## Хранение

Если следовать перечисленным ниже правилам хранения, овощи и фрукты не потеряют своего качества. В большинстве заведений общественного питания овощи и фрукты хранят не более трех-четырех дней, но, безусловно, длительность хранения зависит от объема производства, типа хранилищ и частоты поставок. Желательно заниматься поставками как можно чаще. За немногочисленными исключениями (бананы, картофель, репчатый лук), свежие фрукты и овощи следует держать в холодильнике. Температура хранения, если нет других указаний, должна находиться в пределах 4–7°C, а относительная влажность – 80–90%. Идеальная ситуация – когда имеется отдельное холодильное помещение или холодильная камера для овощей и фруктов.

Большинство фруктов и овощей следует хранить в сухих условиях, так как избыток влаги способствует их порче. Поэтому их, как правило, не следует чистить, мыть или обрезать до самого начала использования. Не стоит, например, обрывать внешние листья салата и чистить морковь. Исключение из этого правила составляют верхушки таких овощей, как свекла, турнепс, морковь, редис. Их необходимо удалять сразу, так как даже после сбора плодов листья продолжают поглощать питательные вещества и влагу из корневищ.

Плоды, требующие дозревания, например персики и авокадо, следует хранить при комнатной температуре (18–21°C). Как только они созреют, убирайте их в холодильник, чтобы не перезрели. Некоторые фрукты (яблоки, бананы и дыни) при хранении выделяют газ этилен. Он ускоряет созревание недозрелых фруктов, но может вызывать порчу зрелых плодов. Поэтому выделяющие этилен фрукты, разве что их специально используют для ускорения созревания соседних, следует хранить отдельно. Если такой возможности нет, храните их в герметичных контейнерах.

Запах некоторых овощей и фруктов, в том числе лука, чеснока, лимонов и дынь, может проникать в другие продукты. Особенно склонны впитывать запахи молочные продукты, так что их надо хранить вдали от плодов и овощей. Впитывают запахи и некоторые фрукты, например яблоки и черешня. Их тоже следует тщательно упаковывать или хранить отдельно от других продуктов.

Многие овощи начинают терять качество на четвертый-пятый день. И хотя цитрусовые, большинство корнеплодов и твердые тыквенные могут храниться долго, большинство ресторанов ограничивают этот срок двумя-тремя неделями.

## Фрукты

Фрукты представляют собой завязь, которая содержит семена растения. Обычно фрукты используют в сладких кушаньях, хотя они прекрасно сочетаются и с некоторыми острыми блюдами. Фрукты можно подавать как самостоятельное освежающее блюдо на завтрак или на десерт. Сухофрукты используют в компотах, для приготовления начинок и соусов.

## Овощи

Овощи – это корни, клубни, стебли, листья, листовые черенки, семена, стручки, цветочные головки растений, которые можно без риска для здоровья употреблять в пищу. К овощам также причисляют определенные плоды, например томаты, которые ботаника относит к фруктам. Мы включаем их в раздел овощей в силу особенностей их кулинарного применения.

## Зелень

Зелень – это листья ароматических растений, используемые в первую очередь для придания пище дополнительного вкуса. Большая часть зелени продается и свежей, и сушеной, хотя одни виды (тимьян, розмарин, лавровый лист) поддаются сушке лучше других. В обоих случаях хорошим индикатором качества служит аромат. Лучший способ испытать зелень на запах – растереть листья между пальцами и понюхать их. Слабый или несвежий запах означает, что зелень хранится слишком давно и утратила силу. Свежую зелень можно также оценивать по внешнему виду. У нее должны быть свежие, не увядшие, здоровые листья, стебли естественного цвета (обычно зеленого) без коричневых пятен, солнечных ожогов и повреждений вредителями.

Свежую зелень следует шинковать перед самой подачей на стол. В готовящиеся блюда ее обычно добавляют ближе к концу процесса, чтобы вкус не выварился. Сушеные травы, напротив, добавляют в начале приготовления блюда. В изделия, не готовящиеся на жару, свежие травы добавляют задолго до подачи, чтобы дать время их вкусу смешаться со вкусом других составляющих. Свежую зелень следует хранить неплотно обернутой во влажную бумагу или ткань и в охлажденном виде (травы необходимо снабжать этикетками, чтобы их легко можно было найти). При желании можно после этого вложить ее в полиэтиленовые мешочки, чтобы сохранить свежесть и предотвратить увядание листьев.

## Яблоки

Яблоки – самый, пожалуй, любимый вид фруктов у американцев. Согласно результатам опроса Международного института яблок (International Apple Institute), они составляют почти 14% всех продаваемых в США плодов фруктовых деревьев. Яблоки могут иметь зеленый, желтый, красный цвета и все их оттенки. У разных сортов яблок различные свойства. Некоторые лучше есть в натуральном виде или в изделиях, где они остаются свежими. Другие считаются наиболее подходящими для пирогов и выпечки – это плоды, сохраняющие узнаваемую форму и частично

текстуру даже в печеном виде. Часть сортов выбирают за их способность увариваться в густое однородное пюре. Для сидра обычно смешивают несколько сортов, добиваясь полного, хорошо сбалансированного вкуса напитка.

Отобранные твердые яблоки должны иметь гладкую неповрежденную кожу, без следов биения, хотя отдельные коричневые пятна допустимы. Свежие яблоки могут храниться в холодном помещении с искусственным климатом много месяцев, не теряя скольконибудь заметно своих качеств. Это позволяет покупать хорошие све-

жие яблоки круглый год. Есть в продаже также сушеные яблоки, готовое яблочное пюре, сок (в бутылках или замороженный концентрат), сидр, начинка для пирогов, в том числе со специями, и ряд других изделий.

Мякоть многих яблок при соприкосновении с воздухом после разрезания начинает темнеть. Погружение в воду с небольшой добавкой лимонного сока предотвратит нежелательное изменение цвета и сохранит чистый вкус яблок.

Ниже приведены характеристики некоторых сортов яблок.



Верхний ряд, слева направо: Стеймен Вайнсеп, Макинтош, Нотерн Спай, Кортланд, Хани Крип  
Нижний ряд, слева направо: Кэмео, Гала, Голден Делишес, Гренни Смит, Макоун, Кокс Оранж Пепин

**METR**

L'UNIVERS  
DE L'EMBALLAGE | SA. DISPARC | SA. HUGONNET | SA. JULIAN | SA. POINT VERT  
49630 CORNEIL | 22281 MESSIGNAC | 13550 PIERRENNES | 04443 LE SIBRE  
TEL. 0241 661120 | TEL. 0434 441130 | TEL. 0490 211130 | TEL. 0443 343344

70  
65



70

60



85

75  
70



75

75  
80

80





Тип <sup>1</sup>	Описание	Наиболее распространенное использование в кулинарии
<b>Дички</b>	Очень мелкие кислые красные с примесью желтого или белого	Для приготовления соусов, джемов и острых гарниров
<b>Голден Делишес</b>	Сладкие, сочные, твердые яблоки с золотистой в крапинку кожурой (иногда желтовато-зеленой), сочной текстурой и сладким вкусом. После разрезания они остаются белыми дольше, чем другие сорта	Универсальное
<b>Грени Смит</b>	Зеленая кожура, белая мякоть, чрезвычайно хрустящие, кислые на вкус. Мякоть остается белой после разрезания дольше, чем у других сортов	Для еды в свежем виде; для приготовления сладких и острых приправ и начинки в пирогах
<b>Макинтош</b>	Кисло-сладкие красные яблоки с желтыми или зелеными прожилками и белой мякотью	Для еды в свежем виде, для приготовления соусов и сидра (их можно заморозить впрок)
<b>Нотерн Спай</b>	Яблоки с красной кожурой с желтоватым оттенком; твердые сочные яблоки с плотной текстурой и кисло-сладким вкусом	Превосходны в пирогах
<b>Ред Делишес</b>	Яблоки с ярко-красной в желтую крапинку кожурой, желто-белой мякотью, упругой текстурой и сладким вкусом	Для еды в свежем виде
<b>Ром Бьюти (Rome Beauty)</b>	Яблоки с ярко-красной кожурой с желтоватыми бликами, твердой мякотью и мягким кисло-сладким вкусом	Отлично запекаются целиком
<b>Стеймен Вайнсен</b>	Яблоки насыщенного красного цвета с белыми пятнами, твердой и хрустящей мякотью; кислые и ароматные	Универсального назначения, для еды в свежем виде, для приготовления пирогов и соусов, для запекания и замораживания
<b>Кортланд</b>	Яблоки с красной, гладкой, блестящей кожицей, хрустящей мякотью, сладко-кислым вкусом. Мякоть остается белой после разрезания дольше, чем у других сортов	Универсального назначения
<b>Хани Крисп</b>	Яблоки желтого цвета, с интенсивным красным румянцем; очень хрустящие и сладкие	Универсального назначения
<b>Гала</b>	Яблоки персиково-красного цвета с желтыми разводами; хрустящие и сочные, сладкие и освежающие	Для еды в свежем виде
<b>Камео</b>	Яблоки приглушенного красного цвета с желто-коричневыми крапинками	Универсального назначения
<b>Макоун</b>	Яблоки с окраской от красно-коричневого до зеленого цвета с интенсивным красным размытием, иногда с белыми крапинками; хрустящие и сочные; сладко-кислые	Универсального назначения; для еды в сыром виде
<b>Кокс Оранж Пепин</b>	Яблоки золотисто-коричнево-оранжевого цвета с зеленоватым оттенком; хрустящие и сочные; слегка кислые	Универсального назначения

<sup>1</sup> Есть много других сортов, которые продаются только в определенных регионах. Если у вас возникнет вопрос, как лучше использовать конкретный сорт, обратитесь к своему поставщику или другому надежному источнику.

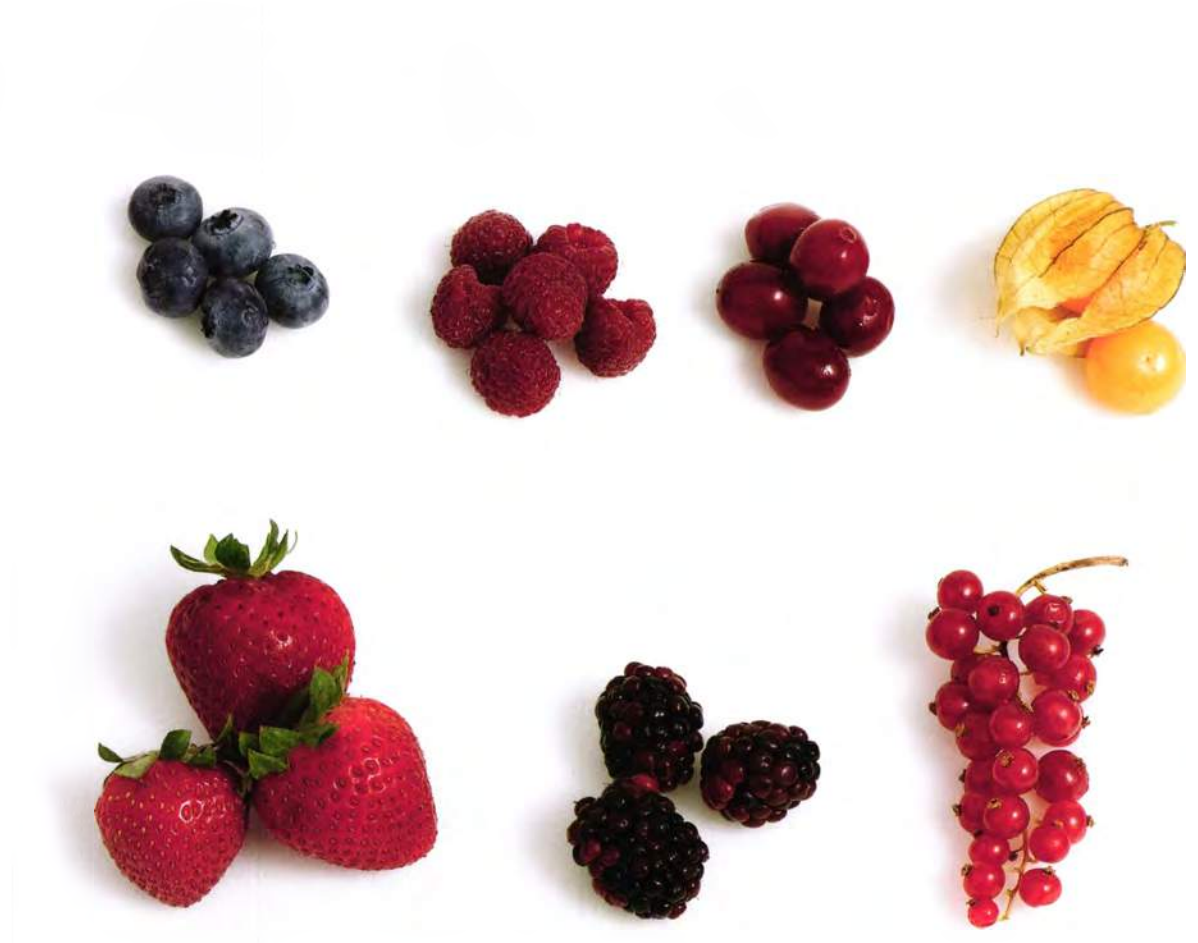
## Ягоды

Ягоды быстро портятся (за исключением клюквы и брусники), они уязвимы к механическим повреждениям, плесени и быстрому перезреванию. Прежде чем принять партию ягод, тщательно осмотрите их и упаковку. Испачканные соком коробки или вытекающий

сок однозначно указывают на то, что продукция лежалая или с ней неправильно обращались. А стоит появиться плесени, как вся партия гибнет очень быстро.

Когда для свежих ягод не сезон, вполне приемлемой заменой им служат быстро заморожен-

ные ягоды. Сушеные ягоды – отличная добавка в зимние фруктовые компоты, начинки или выпечку. Ниже в таблице приведены некоторые ягоды.



Верхний ряд, слева направо: голубика, малина, клюква, перуанский крыжовник (с кожицей и без нее)  
Нижний ряд, слева направо: клубника, ежевика, смородина

Тип	Описание	Наиболее распространенное использование в кулинарии
<b>Черника</b>	Крупная багряно-черная ягода; распространена в культивированном и диком виде; вкус незрелых ягод – кислый	Для еды в свежем виде и для выпечки
<b>Голубика</b>	Ягоды размером от мелкого до среднего, сине-пурпурного цвета с серебристо-синим налетом; гладкая, круглая, с сочной мякотью, сладкая	Для еды в свежем виде и для выпечки, для приготовления джемов и уксусов, для сушки
<b>Клюква</b>	Небольшие блестящие красные ягоды (часто с белым отливом), сухие и кислые	Для приготовления соусов и варенья, для протирания в свежем виде; ее можно сушить и морозить
<b>Крыжовник перуанский</b>	Ягоды размером от мелкого до среднего, от желтого до зеленого цвета, с почти прозрачной кожицей, круглые и гладкие	Для приготовления ягодного пюре, киселей, компотов, наливок, джемов, варенья, желе
<b>Малина</b>	По сути, соплодие крохотных ягод красного, черного или золотистого цвета с семечком в каждой; может иметь волоски на поверхности; сладкая сочная	Для еды в свежем виде, для выпечки, для приготовления сиропов, пюре, соусов, ликеров и для ароматизации уксусов
<b>Клубника</b>	Различные по размеру красные, блестящие, сладкие ягоды, имеющие форму в виде сердечка; семена расположены на поверхности	Для еды в свежем виде, для выпечки; для приготовления пюре, варенья, джемов, желе; часто используют в замороженном виде
<b>Смородина</b>	Мелкая круглая белая, красная или черная сладкая ягода с гладкой кожицей	Белую смородину едят в свежем виде; черную и красную смородину используют для приготовления варенья, джемов, сиропов и ликеров

Первый ряд СВЕРХУ, СЛЕВА НАПРАВО: углифрут (гибрид мандарина и грейпфрута), танжерин (гибрид мандарина с более крупными плодами, имеющими более мягкий запах), танжело (гибрид танжерина и грейпфрута или помело)  
Второй ряд СВЕРХУ, СЛЕВА НАПРАВО: апельсин Навель, апельсин Королек  
Третий ряд СВЕРХУ, СЛЕВА НАПРАВО: грейпфрут белый, грейпфрут розовый  
Нижний ряд, СЛЕВА НАПРАВО: лимон Мейера, лимон, лайм

## Цитрусовые

Цитрусовые имеют чрезвычайно сочную разделенную на дольки мякоть и корку, содержащую ароматные масла. Самые распространенные цитрусовые – грейпфрут, лимон, лайм, апельсин и мандарин. Они сильно различаются по размеру, цвету и вкусу.

Выбирая цитрусовые, помните, что они должны быть твердыми и тяжелыми (в соответствии со

своим размером) без вмятин. Зеленые или коричневые пятна обычно не влияют на вкус и текстуру цитрусовых. При выборе апельсинов не обязательно отбирать плоды с ярко окрашенной коркой, так как их часто окрашивают искусственно. Однако, выбирая грейпфруты, лимоны и лаймы, ищите ярко-окрашенные плоды с тонкой коркой. Цитрусовые можно хранить при ком-

натной температуре, но недолго; в течение длительного периода времени их хранят в холодильнике. Сок цитрусовых можно встретить в консервированном виде, в бутылированном, замороженном и в виде замороженного концентрата. Ниже в таблице перечислены некоторые из цитрусовых.



Тип	Описание	Наиболее распространенное использование в кулинарии
<b>Апельсин Навель</b>	Цитрус оранжевого цвета с относительно гладкой коркой, без косточек, сладкий	Для еды в свежем виде, для приготовления соков, цукатов
<b>Апельсин Королек</b>	Цитрус с толстой оранжевой коркой красноватого цвета, темно-красной или бордовой мякотью – сладкой и ароматной	Для еды в свежем виде, для приготовления соков, соусов и вкусовых добавок
<b>Мандарин</b>	Цитрус, имеющий несколько разновидностей (например, танжерины и клементины), различающихся размерами; без косточек или с косточками	Для еды в свежем виде
<b>Танжерин</b>	Цитрус с гладкой или слегка шероховатой оранжевой коркой, легко отстающей от мякоти; сочный, сладкий, с множеством косточек	Для еды в свежем виде и для приготовления соков
<b>Танжело</b>	Цитрус с оранжевой слегка шероховатой коркой, чуть сужающийся вверху; сладкий, сочный, ароматный	Для еды в свежем виде и для приготовления соков
<b>Апельсин померанец (севильский, бигардия)</b>	Цитрус с толстой морщинистой коркой, множеством косточек, с кислым, горьковатым, вяжущим вкусом	Для приготовления мармеладов, соуса «бигардия», цукатов, ликеров
<b>Лимон</b>	Цитрус с коркой от желто-зеленого до темно-желтого цвета, крайне кислой мякотью и обилием косточек	Для приготовления соков, цукатов, для выпечки и в качестве вкусовой добавки
<b>Лимон Мейера (гибрид лимона с апельсином)</b>	Цитрус круглой формы с гладкой коркой, более сладкий, чем обычный лимон	Для приготовления соков, цукатов, в качестве ароматизатора, для выпечки
<b>Лайм персидский</b>	Цитрус с темно-зеленой гладкой коркой и кислой мякотью без косточек	Для приготовления соков, цукатов, в качестве вкусовой добавки
<b>Лайм мексиканский</b>	Маленький желтовато-зеленый цитрус круглой формы, кислый	Для приготовления соков, цукатов (самое известное блюдо с мексиканским лаймом – лаймовый пирог)
<b>Грейпфрут белый, красный или розовый</b>	Цитрус с желтой кожицей, иногда с зеленым оттенком, мякоть – от бледно-желтого до интенсивного красного цвета, с косточками и без них, сладко-кислый вкус	Для еды в свежем виде, для приготовления соков и цукатов, в качестве вкусовой добавки
<b>Углифрут (гибрид мандарина и грейпфрута)</b>	Цитрус с желто-зеленой хорошо счищающейся морщинистой коркой, розово-желтой мякотью, без косточек	Для еды в свежем виде

# Виноград

Виноград – это сочные ягоды, растущие гроздьями на лозе. Хотя это ягоды, из-за великого множества сортов и способов их использования виноград обычно выделяют в отдельную категорию. Существуют сорта винограда с косточками и без косточек, предназначенные как для еды, так и для производства вина.

Сорта винограда сильно различаются по цвету – от бледно-зеле-

ного до темно-фиолетового. Выберите кисти с неповрежденными сочными ягодами, имеющими гладкую кожицу, покрытую бледно-серой пленкой («восковым» налетом).

Ягоды должны крепко держаться на кисти. У некоторых сортов винограда кожица легко отделяется от мякоти (Конкорд), в то время как у других сортов кожицу трудно

снять с ягоды (Томпсон бескосточковый). Виноград сушат и получают изюм и коринку.

Виноград хранят в холодильнике (перед хранением его не моют). Подавать виноград лучше при комнатной температуре.

В таблице приведены некоторые сорта столового винограда.

Тип	Описание	Наиболее распространенное использование в кулинарии
<b>Томпсон бескосточковый</b>	Ягоды среднего размера, без косточек, зеленые, сладкие, с мягким вкусом	Столовый сорт; его также сушат на изюм
<b>Конкорд</b>	Сине-черные ягоды с толстой кожицей, легко сползающей с мякоти, сладкий	Для приготовления соков, джемов, желе, сиропов, пресервов
<b>Черный</b>	Крупные ягоды темно-пурпурного цвета с косточками или без них	Столовый сорт
<b>Красный Имперор</b>	Ягоды с косточками и тонкой плотно сидящей кожицей от светло- до темно-красного цвета, иногда с зелеными прожилками	Столовый сорт
<b>Шампань/ Черный Коринф</b>	Ягоды диаметром 6 мм от красного до светло-пурпурного цвета, без косточек, сочный и сладкий	Столовый сорт



Слева направо: Шампань/Черный Коринф, Томпсон бескосточковый, Красный Имперор, Черный, Конкорд

## Дыни

Ароматные, сочные, мясистые плоды дыни родственны тыквам и огурцам. У дыни множество сортов, которые по размеру варьируются от мелких, как апельсин, до крупных, как арбуз. Существуют две основные категории дынь: мускусная и арбуз<sup>1</sup>. В продажу чаще всего поступают два сорта мускусной дыни: Канталупа и Медовая. Выбор дыни и определение степени ее зрелости зависят от

сорта. При покупке дыни Канталупа следует выбирать более тяжелый экземпляр с «полным черенком», т.е. конец стебля должен быть чистым и гладким, что указывает на то, что дыня вызрела в естественных условиях на стебле. Мускусные дыни, если они зрелые, должны быть мягкими на стеблевом конце. Перед едой мускусную дыню следует разрезать пополам и очистить от семечек. Арбуз менее ароматен,

имеет симметричную овальную или круглую форму. Не следует покупать дыню с плоскими боками, мягкими пятнами или поврежденной кожурой. Зрелый арбуз должен иметь ровный, приятный цвет без белизны с обратной стороны. Недозрелые дыни следует хранить в прохладном темном месте, а зрелые или начатые (надрезанные) дыни – в холодильнике. В таблице описаны различные сорта дынь.

<sup>1</sup> Дыня и арбуз относятся к одному семейству тыквенных. Иногда, как и в этой книге, арбуз рассматривают как одну из разновидностей дыни. – *Ред.*



Верхний ряд, слева направо: дыня Медовая, арбуз без семечек  
Нижний ряд, слева направо: дыни Канталупа, Кавильон (Cavillion), Санта Клаус

Тип	Описание	Наиболее распространенное использование в кулинарии
<b>МУСКУСНЫЕ ДЫНИ</b>		
<b>Канталупа</b>	Поверхность покрыта сетчатым или извилистым узором, мякоть бледно-оранжевого цвета, однородная, сочная, очень сладкая и ароматная	Для еды в свежем виде с вяленным мясом и сырами; для приготовления охлажденных фруктовых супов
<b>Персидская</b>	С темно-зеленой коркой с желтыми отметинами и желто-оранжевой мякотью. Сладкая, как Канталупа	Для еды в свежем виде
<b>Медовая</b>	Имеет овальную форму, гладкую корку кремово-зеленого цвета; мякоть сочная, пастельно-зеленого цвета; очень сладкая	Для еды в свежем виде и приготовления охлажденных фруктовых супов; в качестве гарнира и десерта
<b>Кассаба</b>	С коркой от светло-зеленого до желто-зеленого цвета с толстыми бороздами; мякоть сочная, кремового цвета; мягкий, чистый и освежающий вкус	Для еды в свежем виде
<b>Дыня Креншо</b>	Крупная, овальной формы с гладкой толстой кожурой желтовато-зеленого цвета; мякоть оранжево-розового цвета, ароматная, с пряными нотами, чрезвычайно сладкая	Для еды в свежем виде
<b>АРБУЗ</b>		
<b>Арбуз</b>	От крупных, овальной формы до небольших круглой формы; корка зеленого цвета с более светлыми поперечными полосами; мякоть сладкая и освежающая от красно-розового до желтого или белого цвета; цвет семечек черный, коричневый или белый; некоторые сорта не имеют семян	Для еды в свежем виде, а также для засолки, арбузные семечки жарят



# Груши

Груши для французов – что яблоки для американцев. У них такое же множество сортов – от круглых до колоколообразных, от пряных до сладких, от желтого до красного цвета. В отличие от большинства других фруктов груши полностью созревают после того, как их сорвали. Это положительный

момент, поскольку созревшие груши плохо транспортируются.

Следует выбирать груши ароматные и без повреждений. Несозревшие груши лучше хранить при комнатной температуре, а в холодильнике следует держать только созревшие. Как и яблоки, очищенные или разрезанные

груши под действием кислорода воздуха на срезе темнеют. Чтобы этого избежать, их следует хранить в подкисленной воде, но это может привести к изменению исходного вкуса груш. Примеры использования груш нескольких сортов приведены в таблице.

Тип	Описание	Наиболее распространенное использование в кулинарии
<b>Барлет /Вильям</b>	Крупная груша в форме колокола, цвет – от зеленого до красного, кожица гладкая, мякоть сочная и сладкая	Для еды в свежем или запеченном виде, для приготовления варенья и ликеров
<b>Боск</b>	Крупная груша с длинной шейкой и приплюснутым концом; темная, красновато-коричневая кожица; вкус кисло-сладкий	Для еды в свежем или вареном/запеченном виде
<b>Анжу</b>	Крупная сладкая груша приплюснутой формы, кожица зеленовато-желтая с зелеными крапинками, может иметь розоватый оттенок	Для еды в свежем или вареном/запеченном виде
<b>Сикел</b>	Небольшая груша с золотисто-розовой кожицей и очень твердой и хрустящей мякотью	Для запекания, жаренья, консервирования
<b>Форель</b>	Средняя по размеру груша золотистого цвета с розоватым оттенком и с красными пятнышками	Для еды в свежем, печеном, жареном виде
<b>Азиатская</b>	Круглая груша золотисто-оранжевого цвета с белыми крапинками; мякоть твердая, хрустящая и сочная, вкус мягкий	Для еды в свежем виде, для приготовления салатов



Слева направо: Боск, Красная Барлет/Вильям, Анжу, Сикел, Форель, Азиатская, Барлет/Вильям

## Косточковые плоды

К косточковым относят такие плоды, как персики, нектарины, абрикосы, сливы, вишню и черешню, имеющие в центре одну крупную косточку. Косточковые плоды продают не только в свежем, но и в консервированном, мороженом и су-

шеном виде. Во многих странах производят фруктовые бренди, вина и ликеры на основе персиков, вишни и слив.

С косточковыми плодами надо обращаться деликатно – их мякоть легко повредить. При

покупке следует выбирать твердые плоды без вмятин. В таблице описаны различные косточковых культуры.

Тип	Описание	Наиболее распространенное использование в кулинарии
<b>Персики</b>	Плоды от среднего до крупного размера с ворсистой кожицей от белого до желто-оранжевого/красного цвета и очень сочной мякотью; бывают с плохо и легко отделяющейся косточкой	Для еды в свежем, консервированном и сушеном виде, для приготовления джемов, желе, мороженого, десертов и соков
<b>Абрикосы</b>	Плоды среднего размера со слегка ворсистой кожицей от желтого до золотисто-оранжевого цвета с розовыми пятнами; менее сочные, чем персики; сладкие с легкой кислинкой	Для еды в свежем, консервированном и сушеном виде, для приготовления джемов, желе, десертов и соков
<b>Нектарины</b>	Крупные гладкие плоды с желтой и красной кожицей, твердой, но сочной мякотью, сладкие	Для еды в свежем виде, для приготовления салатов и десертов
<b>Вишни</b>	Маленькие плоды от красного до почти черного цвета с блестящей кожицей и твердой мякотью; существуют сладкие и кислые сорта варенья	Для еды в свежем виде (сладкие сорта), в консервированном и сушеном виде, для выпечки, приготовления сиропов,
<b>Сливы</b>	Плоды от небольшого до среднего размера овальной или круглой формы, цвет кожицы – от зеленого до пурпурного; сочная мякоть	Для еды в свежем виде, для выпечки, приготовления варенья; некоторые сорта сушат для получения чернослива
<b>Итальянские сливы</b>	Маленькие овальные плоды с пурпурной кожицей и желто-зеленой мякотью	Для еды в свежем виде, для выпечки, приготовления варенья



Слева направо: белый персик, персик, нектарин, слива, итальянская слива

## Другие фрукты

Ряд фруктов сложно отнести к определенной категории. Некоторые из них – тропические, другие выращивают в умеренном климате. Одни из

таких фруктов, например маракуйю, можно отнести к редким, другие, например банан, – к широко распространенным. В таблице

представлена информация о фруктах, не попавших ни в одну из основных категорий.



По часовой стрелке сверху от центра: ананас, папайя (целый плод и разрезанный пополам), ревен, киви, гуава (разрезанная пополам), банан овощной, банан, кокос, авокадо, манго, карамболь

Тип	Описание	Наиболее распространенное использование в кулинарии
<b>Авокадо</b>	Плод, по форме напоминающий грушу, с жесткой кожцей от зеленого до почти черного цвета, гладкой или бугристой, с мякотью желтовато-зеленого цвета, кремово-маслянистой текстурой и мягким вкусом	Для приготовления салатов, подлив (гуакамоле), сэндвичей, <i>сальсы</i>
<b>Банан</b>	Плод со сладкой мякотью внутри желтой или красноватой несъедобной кожцы	Для еды в свежем виде, для выпечки, приготовления пудингов и других десертов
<b>Банан овощной</b>	Крупнее и с большим содержанием крахмала, чем обычный банан, с твердой зеленой кожцей; мякоть, похожая на мякоть картофеля, если плод незрелый, и чрезвычайно сладкая, мягкая, если полностью зрелый	Для жаренья, запекания, приготовления каш; съедобен на любой стадии зрелости
<b>Ревень</b>	Длинный зеленый стебель с красным налетом и хорошо выраженной структурой, кислый на вкус	Для приготовления пирогов, тортов, компотов, для консервирования
<b>Кокос</b>	Круглый плод с твердой ворсистой скорлупой коричневатого цвета и твердой белой сердцевинкой; в центре находится водянистая жидкость	Из кокоса делают кокосовое масло, кокосовое молоко и сухой продукт; может быть подслащенным и не подслащенным; молотым или слоеным; употребляется в свежем виде, для приготовления сладких или кислых приправ, например чатни, карри
<b>Инжир</b>	Небольшой круглый или колоколоподобный плод с мягкой тонкой кожцей и крошечными съедобными семенами; цвет – от темно-пурпурного до светло-зеленого; чрезвычайно сладкий; наиболее распространенные сорта – Миссион и Калимирна	Для еды в свежем, сушеном виде, с сыром, для приготовления приправ
<b>Гуава</b>	Плод овальной формы с тонкой кожцей от желтого до красного и даже почти черного цвета (когда полностью зрелый); обычно продается незрелым, а также в консервированном, замороженном виде или в виде пасты; цвет мякоти – от бледно-желтого до ярко-красного; чрезвычайно сладкий и ароматный	Для приготовления джемов, приправ и соусов; пасту из гуавы подают к сыру
<b>Киви</b>	Небольшой, продолговатый плод с ворсистой коричневой кожцей, светло-зеленой мягкой сладко-кислой мякотью и мелкими темными семенами	Для еды в свежем виде, для приготовления соусов и шербета
<b>Манго</b>	Плод круглой или продолговатой формы со сладкой мягкой мякотью светло-желтого цвета и большой плоской косточкой; кожца – от желтого до зеленого или красного цвета; самый распространенный сорт – Томми Аткинс; продается в свежем, консервированном, замороженном, сушеном виде или в виде пюре, нектара	Для приготовления сладких соусов и шербетов, приправы чатни; незрелые плоды – для приготовления салатов

Тип	Описание	Наиболее распространенное использование в кулинарии
<b>Ананас</b>	Крупный фрукт цилиндрической формы с грубой желтой кожей в виде ромбовидной «чешуи» и длинными саблевидными на «макушке»; мякоть – чрезвычайно ароматная, сочная и сладкая, ярко-желтого цвета; продается в свежем, консервированном, замороженном, засахаренном или сушеном виде	Для еды в свежем, жареном виде, для выпечки, для приготовления соков
<b>Карамболь</b>	Желтовато-зеленый плод диаметром 5–8 см и длиной 10–12 см, с ребрами, делящими плод на пять частей, что делает его похожим на звезду	Для еды в свежем виде, для приготовления фруктовых салатов, десертов, а также в качестве украшения десертов
<b>Папайя</b>	Фрукт, по форме напоминающий грушу, длиной примерно 15 см с золотисто-желтой кожурой и розовато-оранжевой ароматной, сладкой, шелковистой мякотью (когда плод зрелый); в центре плода находятся темные круглые съедобные семечки; продается также в виде нектара, пюре или в сушеном виде	Для еды в свежем виде, энзим папаин используют для смягчения мяса
<b>Гранат</b>	Ароматный, по форме напоминающий яблоко фрукт с ярко-красной, жесткой кожицей; содержит сотни маленьких, красных, покрытых мякотью съедобных семян, которые разделены тонкими, кремового цвета мембранами; вкус кисло-сладкий; в продаже также имеется концентрированный сок и меласса	Для еды в свежем виде, для украшения блюд, приготовления сока
<b>Маракуйя</b>	Темно-пурпурный фрукт в форме яйца, длиной примерно 6–12 см, кожица с углублениями, мякоть – ароматная, желтого цвета, кисло-сладкая, семена съедобные, темного цвета; продается в свежем и замороженном виде, в виде консервированного нектара и концентрата	Для приготовления десертов и напитков
<b>Хурма</b>	Похожий на томат фрукт с красно-оранжевыми кожицей и мякотью; сладкий, слегка вяжущий вкус, мягкая, сочная текстура у сорта Хачийя или слегка напоминающая томат (сорт Фуйю); продается в свежем и замороженном виде или в виде пюре	Для еды в свежем виде, если хурма созрела; сорт Хачийя хорошо себя зарекомендовал в пирогах и пудингах, сорт Фуйю – в салатах
<b>Айва</b>	Фрукт с желтой кожицей, который напоминает по форме и вкусу яблоко, а по текстуре – грушу; мякоть – хрустящая, белого цвета с суховатым, вяжущим вкусом	Для приготовления джемов, желе, приправ и для выпечки; перед тем как есть, ее подвергают кулинарной обработке

## Капуста и ее семейство

В семейство капусты входят многие ее виды. Некоторые члены этого семейства, например цветная и белокочанная капуста, относятся к кочанной капусте. Другие (напри-

мер, капуста пак-чой) имеют неплотные кочаны. Какие-то виды капусты вовсе не формируют кочанов, а ценятся как корнеплоды. Турнепс и брюква тоже входят

в семейство капусты, но обычно потребителями воспринимаются как корнеплоды. В таблице приведены представители семейства капусты.



СВЕРХУ ВНИЗ ОТ ЦЕНТРА ПО ЧАСОВОЙ СТРЕЛКЕ: листовая капуста, пак-чой/белая китайская капуста, капуста Напа/китайская капуста, цветная брокколи, кольраби (белая и фиолетовая), брокколи рапини, капуста Aspiration™, капуста брюссельская, молодая пак-чой, огородная капуста, брокколи, огородная капуста тосканская (желто-золотистая), краснокочанная капуста, цветная капуста, савойская капуста

Тип	Описание	Наиболее распространенное использование в кулинарии
<b>Брокколи</b>	Капуста с темно-зелеными листьями (иногда с синеватым оттенком) и светло-зелеными плотными соцветиями	Для еды в сыром, вареном, жареном виде, для приготовления на пару, для приготовления соте
<b>Брокколи Рабе/Рапини</b>	Капуста темно-зеленого цвета с длинными темными стеблями и маленькими соцветиями; листовая; заметный горьковатый привкус	Для тушения, жаренья или приготовления соте с оливковым маслом, чесноком и молотым красным перцем
<b>Брюссельская капуста</b>	Мелкие (диаметром около 2,5 см) круглые светло-зеленые кочанчики, по форме напоминающие кочаны обычной капусты, с запоминающимся вкусом	Для тушения, жаренья или приготовления соте
<b>Пак-чой/Китайская белая капуста</b>	Капуста с рыхлым кочаном, ярко-зелеными блестящими листьями и стеблями от белого до зеленого цвета; листья нежные, вкус мягкий; есть миниатюрная капуста пак-чой	Для приготовления салатов, для еды в жареном, вареном виде, для приготовления на пару
<b>Белокочанная капуста</b>	Капуста с плотными круглыми кочанами от светло-зеленого до умеренно-зеленого цвета, имеющими жесткую текстуру и сильный вкус	Для приготовления на пару, тушения, приготовления соте, для квашения, для приготовления салатов, включая салат из сырой капусты, моркови и лука
<b>Краснокочанная капуста</b>	Капуста с плотными круглыми кочанами от темно-лилового до темно-бордового цвета; стебель каждого листа имеет белый цвет, что дает мраморный рисунок на срезе; жесткая текстура; сильный вкус	Для приготовления на пару, тушения, приготовления соте, для приготовления салатов, включая салат из сырой капусты, моркови и лука
<b>Капуста Напа/ Китайская капуста</b>	Продолговатая кочанная капуста светло-желтого цвета с зелеными верхушками, мягкими морщинистыми листьями мягкого вкуса	Для приготовления на пару, тушения, приготовления соте, для приготовления салатов, включая салат из сырой капусты, моркови и лука
<b>Савойская капуста</b>	Умеренно плотная круглая кочанная капуста с текстурированными, морщинистыми листьями; вкус мягкий	Для еды в сыром виде, для приготовления на пару, тушения, приготовления соте
<b>Цветная капуста</b>	Соцветие в виде головки от белоснежного до кремового цвета с зелеными листьями, имеет насыщенный вкус	Для еды в сыром виде, для приготовления на пару, приготовления соте и запеканки
<b>Кольраби/ «Капустная репа»</b>	Разросшийся стебель круглой или реповидной формы с листьями на стебельках белого цвета с пурпурным оттенком; мягкая, сладкая	Для приготовления на пару, жаренья, приготовления соте
<b>Огородная капуста/ Кале</b>	Темно-зеленая (иногда с пурпурным оттенком) капуста; листья «гофрированные»; вкус мягкий	Для приготовления на пару, варки, приготовления соте и супов
<b>Листовая капуста</b>	Большие плоские округлые зеленые листья, по вкусу напоминающие обычную и огородную капусту	Для приготовления на пару, тушения, приготовления соте и вареного блюда со свинными рульками
<b>Листовая репа</b>	Широкие плоские зеленые листья с грубоватой, жесткой текстурой и впечатляющим вкусом	Для приготовления на пару, тушения, приготовления соте
<b>Aspiration™/ Broccolini™ (брокколини)</b>	Капуста светло-зеленого цвета с длинными тонкими стеблями и с небольшими соцветиями; жесткая текстура; мягкий, сладкий вкус – что-то среднее между вкусом спаржи и брокколи	Для приготовления на пару, тушения, жаренья, приготовления соте
<b>Молодая капуста бок-чой/Пак-чой</b>	Светло-зеленые нежные листья, хрустящие стебли	Для тушения, жаренья, приготовления супов, приготовления на пару



# METRO

**ГЛАВНЫЙ ПОСТАВЩИК ДЛЯ ВАШЕЙ КУХНИ**



РЕКЛАМА



## Огурцы, кабачки, тыквы, баклажаны

Огурцы, кабачки, тыквы, баклажаны относятся к семейству тыквенных. Все эти овощи собирают недозрелыми, с нежной мякотью, тонкой кожицей и мягкими семе-

нами. Кабачки, тыквы и баклажаны подвергают тепловой обработке, а огурцы чаще всего едят сырыми. Следует выбирать кабачки, баклажаны и огурцы помельче, чтобы

они были твердыми, яркого цвета и без повреждений. Все эти овощи можно замораживать.



Слева направо сверху вниз по ходу часовой стрелки: патиссон, чайот («мексиканский огурец»), японский баклажан, цуккини, стандартный/фиолетовый баклажан, английский огурец, желтый кабачок, огурец Кирби, цветок кабачка, стандартный (салатный) огурец, белый баклажан

Тип	Описание	Наиболее распространенное использование в кулинарии
<b>ОГУРЦЫ</b>		
<b>Стандартный/ Салатный огурец</b>	Длинный, узкий огурец, сужающийся к концам, с тонкой зеленой кожицей, хрустящей белой со светло-зеленым оттенком мякотью, мягким и освежающим вкусом	Для еды в свежем виде, засолки, приготовления салатов, приправ и таких сырых соусов, как райта
<b>Кирби</b>	Короткий пухлый очень хрустящий огурец с зеленой кожурой, глубокими рубцами и пупырышками; мякоть белая, вкус мягкий	Для еды в свежем виде, засолки, маринования
<b>Английский/ Тепличный/ Бессемянный</b>	Длинный, ровный огурец с зеленой кожицей, большими бороздами и без семян; текстура хрустящая, вкус мягкий	Для засолки, маринования, приготовления салатов и крудите (блюда из свежих овощей)
<b>БАКЛАЖАНЫ</b>		
<b>Стандартный/ Фиолетовый</b>	Баклажаны округлой или продолговатой грушевидной формы с блестящей темно-пурпурной (до черноты) кожицей и зелеными листьями на стеблевом конце; белая с желтизной мякоть; могут слегка горчить, особенно крупные экземпляры	Для тушения или припускания, для жаренья на гриле или сковородке. Популярные блюда из этого сорта баклажанов: рататуй, баба гануш и баклажаны пармезан
<b>Японский</b>	Длинный узкий баклажан с блестящей темно-пурпурной (до черноты) кожицей; на конце – чашечка фиолетового или почти черного цвета; нежная мякоть; сладкий мягкий вкус	Для тушения или припускания, для жаренья на гриле или сковородке
<b>Белый</b>	Продолговатый или яйцевидный баклажан молочного цвета (иногда с пурпурными прожилками) с жесткой кожицей и плотной однородной мякотью; вкус с горчинкой	Для тушения или припускания, для жаренья на гриле или сковородке
<b>КАБАЧКИ С ТОНКОЙ КОЖИЦЕЙ</b>		
<b>Патиссон</b>	От маленького до среднего размера, имеет форму диска с зубчатыми краями; цвет – от зеленого до желтого, иногда с темно-зелеными пятнами или прожилками; нежный, мягкий вкус	Для тушения или припускания (соте), для жаренья
<b>Чайот/Мирлитон</b>	Грушеобразный светло-зеленый кабачок с глубокими бороздами, белой мякотью, окружающей одно семя, и нежным вкусом	Для приготовления на пару, приготовления соте, жаренья на сковородке, фарширования
<b>Крукнек/«Кривошей» кабачок</b>	Длинный кабачок с желтой кожурой, искривленной длинной «шеей», светло-желтой мякотью и нежным вкусом	Для приготовления на пару, приготовления соте, жаренья на сковородке
<b>Желтый</b>	Продолговатый кабачок по форме напоминающий грушу, желтый с кремовой мякотью и мягким вкусом	Для приготовления на пару, приготовления соте, жаренья на сковородке
<b>Цуккини</b>	Узкий, цилиндрической формы кабачок зеленого цвета в желтую или белую крапинку; мякоть кремового цвета с зеленоватым оттенком и мягким вкусом	Для приготовления на пару, приготовления соте, жаренья на сковородке, для приготовления оладий и печенья из пресного теста
<b>Цветы кабачков</b>	Желто-оранжевые цветы на зеленом стебле с мягким вкусом, напоминающим вкус кабачков	Для приготовления салатов (в сыром виде), в качестве украшения блюд, для запекания, жаренья на сковородке, приготовления соте

## Твердокорая тыква

Твердокорые тыквы относятся к семейству тыквенных, для них характерно наличие твердой, толстой кожуры и семян. Из-за толстой кожуры и мякоти желтовато-оранжевого цвета их приготовление тре-

бует более длительного времени, чем приготовление их собратьев с тонкой кожурой. При выборе тыквы следует обращать внимание на ее массу и размеры (она должна быть тяжелой, но небольшой), а также на

толщину кожуры (она должна быть толстой, без пятен и повреждений). Твердокорые тыквы можно хранить в прохладном, темном месте в течение многих недель без потери качества.



Верхний ряд, слева направо: красная тыква Карри, серая тыква Хаббард  
Второй сверху ряд, слева направо: тыквы Кабоча, Чиз, Спагетти  
Третий сверху ряд, слева направо: тыква Свит Дамплинг, Деликатесная, тыква обыкновенная, Стрипт Эдди, Карнивал  
Нижний ряд: Джек-би-литл (белая и оранжевая), мускусная

Тип <sup>1</sup>	Описание	Наиболее распространенное использование в кулинарии
<b>Аcorn/Желудевая тыква</b>	Тыква в форме желудя с глубокими бороздами; цвет – темно-зеленый с оранжевым; мякоть насыщенного оранжевого цвета; немного волокнистая текстура; сладкая	Для запекания, варки, глазурирования медом или кленовым сиропом, для приготовления супов
<b>Баттернат</b>	Продолговатая грушевидная тыква желто-коричневого (иногда ярко-оранжевого цвета) с кремовой мякотью, сладкая	Для запекания, варки, глазурирования медом или кленовым сиропом, для приготовления супов
<b>Хаббард</b>	Крупная тыква от темно-зеленого до ярко-оранжевого цвета, может быть серой; поверхность – бородавчатая; мякоть – желто-оранжевая зернистой текстуры	Для запекания, варки, глазурирования медом или кленовым сиропом, для приготовления супов
<b>Тыква обыкновенная</b>	Имеет несколько разновидностей: Пай (круглая светло-оранжевая с зеленоватой мякотью), Джек-би-литтл и Мини (миниатюрные экземпляры, белые или оранжевые) и Чиз (крупная, плоская, бежевого цвета)	Для запекания, приготовления пюре, варки на медленном огне, глазурирования медом или кленовым сиропом, приготовления супов, пирогов, печенья из пресного теста. Семечки (их называют пепитас) жарят
<b>Спагетти</b>	Тыква в форме арбуза с ярко-оранжевыми коркой и мякотью; во время приготовления мякоть распадается на отдельные волокна, напоминающие спагетти; вкус мягкий	Для варки на пару или запекания
<b>Деликатесная/Сладкая «картофельная»</b>	Продолговатая тыква с желтой кожурой и зелеными полосками, со светло-желтой мякотью; чрезвычайно сладкая	Для приготовления на пару или жаренья

<sup>1</sup> Многие сорта твердокорой тыквы доступны только в отдельных регионах. Смотрите фото различных сортов твердокорой тыквы на противоположной странице.

## Салат

Каждый из тысяч сортов салата можно отнести к одной из следующих категорий: листовой, типа Романо, масляный или кочанный. Салат следует выбирать так, чтобы он был свежим, хрустящим, не

увядшим и не поврежденным. Его следует мыть, резать или крошить только перед использованием. Хранить салат надо в холодильнике, плотно накрыв его влажным бумажным полотенцем. Как и всю зелень,

салат перед употреблением необходимо тщательно вымыть, поскольку на листьях обычно скапливаются грязь и песок. Салат нельзя долго держать в воде, после мытья его обязательно надо обсушить. В таблице приведены некоторые сорта салата.



СВЕРХУ ВНИЗ, СЛЕВА НАПРАВО ПО ЧАСОВОЙ СТРЕЛКЕ: айсберг, зеленый листовой, красный листовой, романо, бостон

Тип	Описание	Наиболее распространенное использование в кулинарии
<b>МАСЛЯНЫЕ (МАСЛЯНОЛИСТНЫЕ) САЛАТЫ</b>		
<b>Бостон</b>	Кочанный салат с мягкими нежными листьями приятного зеленого цвета; мягкий, тонкий, сладкий вкус	Для приготовления салатов, для тушения
<b>Бибб</b>	Кочанный салат меньшего, чем бостон, размера; кочаны неплотные, мягкие, нежные листья приятного зеленого цвета; мягкий, тонкий сладкий вкус	Для приготовления салатов, для тушения
<b>КОЧАННЫЕ САЛАТЫ</b>		
<b>Айсберг</b>	Плотный кочанный салат с бледно-зелеными листьями и очень мягким вкусом	Для приготовления салатов (в измельченном виде или цельными листьями)
<b>Ромэн/Романо</b>	Салат с удлиненным кочаном; наружные листья имеют ребра, внутренние листья нежнее и слаще, чем внешние, которые слегка горчат	Для приготовления салатов, особенно салата «Цезарь»; для тушения
<b>ЛИСТОВЫЕ САЛАТЫ</b>		
<b>Красный листовой и зеленый листовой</b>	Зеленые или зеленые с красными кончиками листья, мягкие и хрустящие; мягкий вкус, который в старом салате становится более горьким	Для приготовления салатов
<b>Дуболистный</b>	Нежные зубчатые, хрустящие листья, ореховый привкус	Для приготовления салатов

## Листовые зеленные культуры с горчичным вкусом для салатов

Листовые зеленные культуры – это зеленные культуры с горчичным привкусом, но достаточно мягким, чтобы их можно было использовать в салатах, готовить методом соте, на

пару, жарить или тушить. Существует много видов растений, которые входят в эту категорию, от зеленой, листовой арагулы (руколы) до темно-красных головок цикория

радичио. Критерии отбора при покупке и методы приготовления аналогичны обычным салатам (латук). В таблице приведены некоторые виды таких зеленных культур.



СВЕРХУ ВНИЗ СЛЕВА НАПРАВО ПО ЧАСОВОЙ СТРЕЛКЕ: эскариоль, фрисе, арагула (рукола), маш-салат, кресс водяной, радичио, бельгийский цикорный салат (эндивий) красный и белый

Тип	Описание	Наиболее распространенное использование в кулинарии
<b>Рукола</b>	Нежные листья с округлыми зубчиками; во вкусе чувствуются ноты перца	Для приготовления салатов, <i>песто</i> , супов, <i>соте</i>
<b>Бельгийский цикорный салат (эндивий)</b>	Плотные продолговатые кочанчики с белыми листьями, слегка окрашенными ближе к кончикам в желтоватый или зеленоватый цвет; хрустящие листья, мягкий, чуть с горчинкой вкус	Для приготовления салатов, для еды в жареном и тушеном виде
<b>Курчавый эндивий (фрисе)</b>	кочанный салат с острыми желтовато-зелеными зубчиками на кудрявых листьях с умеренно горьким вкусом	Для приготовления салатов, например смеси из разных сортов салата и ароматических трав
<b>Эскарпиоль</b>	Кочанный салат с морщинистыми зелеными листьями с зубчиками на краях и горьковатым вкусом	Для приготовления салатов и для тушения
<b>Маш-салат/ Салат-рапунцель</b>	Рыхлые розетки, тонкие, закругленные листья темно-зеленого цвета; очень нежный, ореховый вкус	Для приготовления салатов, для еды в паровом виде
<b>Радиччио</b>	Кочанный салат с округлыми или вытянутыми головками, плотными листьями от насыщенного красного до пурпурного цвета с белыми прожилками, горьковатый вкус	Для приготовления салатов, блюд на гриле, тушения, запекания, <i>соте</i>
<b>Кресс водяной</b>	Мелкие темно-зеленые морщинистые листья с зубчиками по краям; острый, горчичный вкус	Для приготовления салатов, сэндвичей и супов, а также для украшения блюд



## Зелень, используемая для приготовления блюд

В кулинарии используют съедобные листья зеленных культур, которые часто слишком волокнисты, чтобы есть их в свежем виде. Их вначале готовят как соте, на пару или тушат. Критерий выбора

метода обработки зелени, используемой для приготовления блюд, тот же, что для салатов и листовых зеленных культур с горчичным вкусом. В таблице приведено несколько сортов зелени, используе-

мой для приготовления блюд. Для получения информации об обычной огородной капусте, листовой капусте и кольраби см. таблицу на с. 262.



Сверху вниз слева направо по ходу часовой стрелки: мангольд (листовая свекла), горчица салатная, молодая листовая свекла (белая и красная), красно-черешковая («радужная») листовая свекла, листья одуванчиков, шпинат

Тип	Описание	Наиболее распространенное использование в кулинарии
<b>Свекольная ботва</b>	Плоские темно-зеленые листья с красными ребрами, мягкий вкус с землистыми нотами	Для приготовления на пару, методом соте или припусканием
<b>Листья одуванчиков</b>	Узкие листья светло-зеленого цвета с глубокими зубцами по краям; нежные, хрустящие, с горьковатым вкусом	Для приготовления салатов, соте, для еды в паровом или припущенном виде
<b>Зелень горчицы</b>	Узкие темно-зеленые листья с глубокими зубцами по краям, хрустящие с перечными нотами. Продается в свежем, замороженном или консервированном виде	Для приготовления на пару, методом соте, припусканием; используется также в качестве горчичной приправы
<b>Шпинат</b>	Темно-зеленые листья, которые бывают – в зависимости от сорта – плоскими или дольчатыми. Продается также замороженным	Для приготовления салатов и сэндвичей; для еды в паровом, сотированном или тушеном виде
<b>Мангольд (листовая свекла)</b>	Темно-зеленые нежные дольчатые листья; стебли и жилки листьев бывают белыми, желтыми или красноватыми; мягкий вкус	Для приготовления супов, для еды в паровом, сотированном или припущенном виде (съедобны как листья, так и стебли)

# Грибы

Существует множество видов грибов. Сегодня обычно используют культивируемые виды, которые включают всем хорошо известные белые грибы, а также такие, как портобелло (разновидность шампиньона), кремини (мелкие портобелло), шиитаке и вешенки. Особо ценят за их насыщенный землистый аромат такие дикорастущие грибы, как белые, лисички, сморчки и трюфели. Если вы используете дикорастущие грибы, то должны хорошо знать вашего поставщика, поскольку в природе много ядовитых грибов. Грибы

доступны в консервированном, замороженном и сухом виде.

Выбирайте крепкие грибы без пятен и повреждений. Если вы используете белые грибы или кремини, то имейте в виду, что шляпки должны быть закрытыми, поскольку открытый спороносный слой говорит о том, что гриб старый. И наоборот, портобелло и зрелый кремини выбирайте с открытой шляпкой, открытым спороносным слоем – такие грибы ароматнее. Грибы, которые вы собираетесь готовить целиком, не должны быть большими, чтобы они

равномерно проварились при кулинарной обработке.

Грибы хранят в холодильнике, разложив их в один слой и прикрыв влажным бумажным полотенцем. Перед приготовлением грибы протирают влажным бумажным полотенцем или очень быстро промывают холодной водой и сразу же сушат. Грибы никогда не следует погружать в воду при мытье, так как они поглощают влагу, как губка, и становятся мягкими. В таблице приведена информация о различных видах грибов.



Сверху слева направо: мейтаке, устричный гриб (вешенка обыкновенная), портобелло, лобстер-гриб, лисички, сморчки, мацутати, белый гриб  
В центре сверху вниз: шиитаке, кремини

Тип	Описание	Наиболее распространенное использование в кулинарии
<b>Белые грибы</b>	Круглая шляпка от белого до желто-коричневого цвета, в диаметре от 1,5 до 7 см; самый маленький, молодой белый гриб называют button (гриб-кнопка)	Для еды в свежем, маринованном или тушеном виде, для добавления в соусы и супы
<b>Порчини (белые грибы)</b>	Светло-коричневая шляпка диаметром от 3 до 20 см; мягкая, мясистая текстура; вкус острый, продается и в сушеном виде	Для еды в свежем, маринованном или тушеном виде, для добавления в соусы и супы
<b>Лисички</b>	Желтовато-коричневые грибы воронковидной или трубчатой формы; требующая продолжительного жевания текстура; вкус с ореховыми нотами	Для еды в свежем, маринованном или тушеном виде, для добавления в соусы и супы
<b>Кремینی</b>	Грибы темно-коричневого цвета с круглой шляпкой диаметром от 1,5 до 5 см и плотной текстурой	Для еды в свежем виде или после кулинарной обработки, для добавления в соусы
<b>Зимние опята</b>	Пластинчатые грибы беловато-кремового цвета на длинной ножке; хрустящие, с мягким фруктовым вкусом	Для еды в свежем виде или после кулинарной обработки, для приготовления салатов и супов, в качестве гарнира
<b>Гриб-лобстер</b>	Темно-красный крапчатый гриб	Для приготовления соте и соусов
<b>Сморчок</b>	Гриб от желто-коричневого до темно-коричневого цвета высотой от 5 до 10 см; шляпка тупоконическая, глубоко изрытая, полая; твердая, но губчатая текстура; землистый вкус; продаются и в сушеном виде	Для приготовления соте, соусов и салатов
<b>Портобелло</b>	Гриб с темно-коричневой открытой плоской шляпкой диаметром от 7 до 15 см; плотная мясистая текстура, очень ароматные	Для приготовления сэндвичей, салатов, соте и для запекания на гриле
<b>Устричный гриб (вешенка обыкновенная)</b>	Грибы от кремового до серебристо-серого цвета, растущие веерообразной группой; нежная текстура; в свежем виде во вкусе доминируют перечные ноты, после кулинарной обработки вкус становится мягким и сладким	Для приготовления соте
<b>Шиитаке</b>	Гриб от желто-коричневого до коричневого цвета, шляпка диаметром от 7 до 15 см; мясистая текстура; во вкусе чувствуются земляные ноты; продаются также сушеными	Для приготовления соте, в паровом, жареном, тушеном виде; ножки используют для приготовления бульона
<b>Трюфели</b>	Черные или белые шишковатые грибы с «парфюмным» ароматом; вкус с земляными и чесночными нотами; продаются также в консервированном, замороженном виде и в виде ароматного трюфельного масла	Для еды в сыром виде, приготовления пасты, ароматных соусов и ризотто
<b>Мацутати</b>	Грибы темно-коричневого цвета плотной, мясистой текстуры; ароматный вкус с ореховыми нотами	Для тушения, жаренья на сковороде и открытом огне, для варки на пару
<b>Мейтаке</b>	Грибы с серовато-коричневыми веерообразными шляпками, белыми ножками, с текстурой, требующей продолжительного жевания	Для приготовления соте и использования в качестве пищевых (диетических) добавок



Тип	Описание	Наиболее распространенное использование в кулинарии
<b>РЕПЧАТЫЙ СУХОЙ ЛУК</b>		
<b>Жемчужный</b>	Овальные небольшие луковички диаметром от 7 до 10 см; цвет – красный или белый, вкус мягкий	Для еды в вареном, маринованном виде; для приготовления приправ/соусов и тушеных блюд; в качестве украшения в напитках
<b>Мелкий (для варки)</b>	Круглые, маленькие (диаметром 2,5 см) луковички с белой или желтой шелухой и мягким вкусом	Для приготовления тушеных блюд и супов, для еды в маринованном виде
<b>Чиполлини</b>	Небольшие круглые слегка сплюснутые луковички с тонкой желтой шелухой и сладковатым вкусом; продается также масло из лука чиполлини	Для жаренья на сковороде или решетке, для запекания
<b>Красный круглый</b>	Круглые луковички среднего размера (диаметром от 2,5 до 10 см) белого, желтого или красного цвета с острым вкусом	Для приготовления тушеных блюд, супов и соусов
<b>Испанский/Джамбо («большой»)</b>	Крупные круглые луковички (диаметром 7 см и более); желтые, красные или белые; мягкий вкус	В качестве ароматического ингредиента в бульонах, супах, соусах и тушеных блюдах; входит в состав <i>мирпуа</i>
<b>Сладкий</b>	Крупные обычно плоские луковички; цвет шелухи – в зависимости от сорта – от белого до желтого; очень сладкий. Сорта: Валла-Валла, Видалия и Мауи	Для приготовления салатов (в сыром виде), для жаренья на гриле или приготовления <i>sote</i>
<b>Чеснок</b>	Головки диаметром 5–7 см, покрытые белой или белой с красными прожилками тоненькой шелухой; длина долек 1,5–2,5 см, они покрыты тонкой кожицей; острый вкус. Гигантский (размером с небольшой грейпфрут) чеснок имеет более мягкий вкус. Продается также чесночная зелень с мягким вкусом, которую чаще всего используют так же, как зеленый лук	В качестве ароматического ингредиента в бульонах, супах, соусах, тушеных блюдах; в жарком и пюре
<b>Лук-шалот</b>	Мелкие луковички длиной от 2,5 до 5 см с соединенными зубчиками, тонкой светло-коричневой шелухой, светло-пурпурной мякотью и мягким вкусом	В качестве ароматического ингредиента в бульонах, супах, соусах и тушеных блюдах; в качестве гарнира (в жареном виде)
<b>ЗЕЛЕНЫЙ ЛУК</b>		
<b>Лук порей</b>	Длинные плоские перья, белый корневого конец и темно-зеленые верхушки; нежный луковичный вкус	В качестве ароматического ингредиента в бульонах, супах, соусах и тушеных блюдах и в качестве украшения; один из компонентов <i>мирпуа</i> ; для жаренья на гриле, варки на пару, припускания
<b>Рамп/Дикий лук/Черемша</b>	Мелкие стебли с белыми (иногда красноватыми) кончиками и плоскими зелеными перьями; острый чесночный вкус	В качестве ароматического ингредиента в бульонах, супах, соусах и тушеных блюдах; для жаренья на гриле, варки на пару, припускания, приготовления методом <i>sote</i> и в качестве украшения
<b>Зеленый лук</b>	Стебли с белыми кончиками, переходящие в зеленые, длинные, мягкие, цилиндрические перья	В качестве ароматического ингредиента в жарком; в свежем виде используется в салатах и для украшения

## Перец

Существуют два основных типа перца – сладкий и острый. Сладкие перцы иногда называют колокольными за их форму. Они имеют различный цвет, но одинаковый вкус, хотя считается, что красные и желтые перцы слаще зеленых.

Острый перец – важный ингредиент во многих кухнях – имеет разные размеры, окраску и степень остроты. Капсаицин – вещество, придающее перцу остроту, –

находится в основном в белых ребрышках внутри перца. Обычно, чем мельче перец, тем он острее. При использовании острого перца надо обязательно соблюдать меры предосторожности: надевать на руки перчатки, промывать поверхность разреза, мыть ножи, а также следить за тем, чтобы перец не попал, например, в глаза. Острый перец продают в свежем, консервированном, сушеном (целиком,

дробленным и молотым) и вяленом виде. Часто сушеный и/или вяленый перец называется иначе, чем в свежем виде (например, сушеные перцы Халапеньо – Чипотле).

При покупке как острого, так и сладкого перца следует выбирать твердые, крупные стручки с твердой и блестящей кожицей без повреждений. Мякоть должна быть относительно толстой и хрустящей.



СВЕРХУ ВНИЗ СЛЕВА НАПРАВО ПО ЧАСОВОЙ СРЕЛКЕ: красный, желтый и зеленый сладкие перцы, Манзана, красный и зеленый Хабанеро, Серрано, Фресно, Чипотле, Халапеньо, Поблано, Анчо, сушеный и свежий Птичий Чили/Тайский перец, Марисол, Калифорнийский/Анахайм

Тип	Описание	Наиболее распространенное использование в кулинарии
<b>Сладкие перцы</b>	Стручки колоколообразной формы (длиной 7–12 см и шириной 5–10 см) зеленого, красного, желтого или пурпурного/фиолетового цвета; хрустящая, сочная мякоть; мягкий, сладкий вкус; жареные перцы продаются консервированными	Для еды в свежем виде, приготовления салатов, сотирования, жаренья и тушения
<b>Чили/Острые (жгучие) перцы (перечислены в порядке увеличения остроты)</b>		
<b>Калифорнийский/Анахайм</b>	Длинный, узкий, конической формы перец зеленого цвета; мягкий, сладкий вкус; красная разновидность перца называется колорадским; продается в свежем, сушеном виде (Марисоль)	Для приготовления <i>сальсы</i> , фарширования
<b>Поблано</b>	Крупный темно-зеленый (иногда с черноватым отливом) перец, слегка сплюсненной конической формы длиной – 10–12 см, шириной – 7 см; мягкий вкус; продается также сушеный Поблано (Анчо или Мулато)	Для фарширования (фаршированные сыром жгучие перчики)
<b>Фресно</b>	Мелкие или средние (длиной 5–7 см) стручки конической формы темно-зеленого или красного цвета; вкус от мягкого до умеренно острого	Для приготовления блюд из риса, салатов, соусов, <i>сальсы</i>
<b>Халапеньо</b>	Средние или крупные (длиной 5 см, шириной 2 см) стручки конической формы темно-зеленого или красного цвета; вкус от острого до очень острого; продается в свежем, маринованном, консервированном, сушеном и копченом виде (в последних двух случаях называется Чипотле)	Для приготовления блюд из риса, салатов, соусов и <i>сальсы</i>
<b>Серрано</b>	Маленькие (длиной 4 см) тоненькие темно-зеленые/красные очень острые стручки; продаются в консервированном (в масле), маринованном, сушеном (целым или измельченным) виде (в последнем случае называются Чили Секо)	Для приготовления соусов и <i>сальсы</i>
<b>Тайский</b>	Крошечные (длиной 2,5 см, шириной 0,5 см) тонкие стручки от зеленого до красного цвета; очень острые; продаются сушеными под названием Птичий Чили	Для соусов и блюд, приготовленных путем быстрого обжаривания при постоянном помешивании
<b>Хабанеро</b>	Мелкий (размером с помидор Черри) перец со сморщенными стручками в форме фонаря; цвет – от бледно-зеленого до оранжевого; чрезвычайно острый; похож на шотландский бонне; продается также сушеным	Для приготовления соусов, мясных блюд (для натирки мяса), в качестве приправы (расфасованный в бутылки)
<b>Манзана</b>	Красные, желтые и зеленые стручки с черными семенами; длина 3–5 см; по остроте схож с Хабанеро	Для приготовления соусов, мясных блюд (для натирки мяса), в качестве приправы (расфасованный в бутылки)





Тип	Описание	Наиболее распространенное использование в кулинарии
<b>Кукуруза</b>	Длинный толстый початок с тонкими шелковистыми «волосами» на конце, завернутый в бумагоподобные обертки, желтые и/или белые зерна, сочные и сладкие; продается в консервированном и замороженном виде	Для еды в вареном, паровом виде, для жаренья на гриле, для приготовления супов, кукурузной пасты, суккотаче (национального блюда североамериканских индейцев) и других блюд
<b>ФАСОЛЬ</b>		
<b>Зеленая фасоль</b>	Длинные тонкие съедобные светло-зеленые стручки, содержащие небольшие семена; похожие сорта – светло-желтая и фиолетовая (бургундская) фасоль; продается в консервированном и замороженном виде	Для еды в вареном, паровом, сотированном и жареном виде
<b>Французские зеленые бобы</b>	Длинные съедобные светло-зеленые стручки с небольшими семенами и мягкой кожицей	Для еды в вареном, паровом, сотированном и жареном виде
<b>Романо</b>	По цвету аналогична обычной зеленой фасоли, но шире, плосче и с более выраженным вкусом	Для еды в вареном, паровом, сотированном и жареном виде
<b>Китайская длинная фасоль</b>	Съедобные светло-зеленые стручки толщиной 0,5 см и длиной от 2 до 7 см, содержащие небольшие семена; мягкая бархатистая кожица; гибкая текстура	Для супов и блюд, приготовленных путем быстрого обжаривания при постоянном помешивании
<b>Лима</b>	Длинные съедобные зеленые стручки с большими почковидными светло-зелеными бобами; известна на юге США как «масляная» фасоль; продается также в замороженном, консервированном и сушеном виде	Для еды в вареном и сотированном виде (как холодная, так и горячая), в виде пюре; для приготовления суккотаче
<b>Фава (конские бобы)</b>	Длинные съедобные стручки с большими плоскими почковидными бобами; с бобов необходимо удалить светло-зеленую жесткую кожицу; продается также сушеная фава	Для еды в вареном и сотированном виде (как холодная, так и горячая), в виде пюре
<b>Кранберри</b>	Большие несъедобные стручки желто-коричневого цвета с красноватым оттенком; грязно-белые, покрытые красными пятнами плоды; во вкусе – ореховые ноты; продается сушеной	Для еды в вареном и сотированном виде (как холодная, так и горячая), для приготовления супов
<b>Эдамаме/Соевые бобы</b>	Ворсистые зеленые сладкие стручки длиной 2,5–5 см;	Для еды в вареном и тушеном виде, в качестве легкой закуски
<b>ГОРОХ</b>		
<b>Садовый зеленый/английский горошек</b>	Конические закругленные несъедобные зеленые стручки с маленькими круглыми сладкими горошинами светло-зеленого цвета	Для еды в вареном, паровом и тушеном виде, для добавления в супы, для приготовления пюре
<b>Снежный горошек</b>	Тонкие плоские съедобные стручки зеленого цвета с крошечными сладкими хрусткими семенами	Для еды в сыром, вареном и паровом виде, для добавления в блюда, приготовленные путем быстрого обжаривания при постоянном помешивании
<b>Сахарный горошек</b>	Округлые, съедобные темно-зеленые стручки с небольшими хрустящими сладкими горошинами	Для еды в сыром и паровом виде, для добавления в блюда, приготовленные путем быстрого обжаривания при постоянном помешивании (в воке)



Тип	Описание	Наиболее распространенное использование в кулинарии
<b>Морковь</b>	Длинный, тонкий корнеплод конической формы, оранжевого или желтого цвета (иногда с фиолетовым отливом), хрустящий, сладкий; молодая морковь часто продается с зеленой ботвой	Входит в состав <i>мирпуа</i> , для еды в вареном, паровом, сотированном, жареном виде, для приготовления салатов и холодных закусок
<b>Сельдерей корневой</b>	Большой бугристый корень светло-коричневого цвета	Для еды в вареном, жареном и запеченном виде; для приготовления супов, тушеных блюд
<b>Корень лотоса</b>	Корнеплод с красновато-коричневой кожцей, белой мякотью	Для еды в вареном виде, приготовления крема, супов
<b>Маланга</b>	Корнеплод с коричневой грубоватой кожцей, белой крахмалистой мякотью	Для еды в вареном и тушеном виде, приготовления крема, супов
<b>Пастернак</b>	Корнеплод, по форме напоминающий морковь, с белой кожцей с коричневатым налетом, белой мякотью, мягкой текстурой и сладким вкусом	Входит в состав белого мирпуа; для еды в вареном, паровом, сотированном и жареном виде
<b>Козлобородник</b>	Длинный тонкий, похожий на палку корень темного цвета с почти черной кожцей и белой мякотью; мягкий вкус с характерным привкусом	В качестве приправы для супов, соусов, блюд, приготовленных путем быстрого обжаривания при постоянном помешивании
<b>Турнепс</b>	Круглый корнеплод с кожцей от фиолетового до белого цвета и белой мякотью	Для еды в вареном, паровом и сотированном виде; для приготовления супов и салатов
<b>Турнепс белый</b>	Круглый корнеплод диаметром 2,5–10 см с белой кожцей и фиолетовым верхом, с белой мякотью; мягкий и сладкий	Для еды в вареном, паровом, жареном виде, для запекания, приготовления пюре; популярен в карибской кухне
<b>Желтый турнепс</b>	Большой круглый корнеплод диаметром 7–12 см с желтыми кожцей и мякотью; твердый и сладкий	Для еды в вареном и паровом виде, для приготовления пюре; популярен в карибской, латиноамериканской и африканской кухне
<b>Редис</b>	Круглый корнеплод с красной кожцей и белой мякотью	Для еды в свежем и вареном виде, используются в супах
<b>Стандартная свекла</b>	Небольшой, круглый или продолговатый корнеплод красного, розового, фиолетового или белого цвета, иногда с полосками; зеленая ботва (продается без нее); хрустящая, вкус с перечными нотами	Для еды в вареном, маринованном и жареном виде (горячей и холодной), для приготовления салатов, супов (борща)
<b>Дайкон</b>	Хрустящий и сочный корнеплод с мягким вкусом, по форме напоминающий морковь, длина – до 40 см, – ширина до 7 см; белые кожца и мякоть	Для приготовления салатов (в сыром виде), для еды в жареном, запеченном, вареном виде, для приготовления супов и тушеных блюд

# Клубни

Клубни – такие, как иерусалимский артишок, джикама (мексиканский картофель), другие сорта картофеля, – представляют собой утолщенные части стебля, которые связаны с корневой системой через подземный стебель и не связаны напрямую с наземной частью растения, как корнеплоды. Клубни хранят питательные вещества и влагу, обеспечивая репродуктивную способность растений. При покупке следует выбирать твердые клубни, по размеру и форме соответствующие сорту. Клубни следует хранить сухими, не очищенными от кожуры

в прохладном темном и хорошо проветриваемом месте. Под действием влаги или тепла клубни прорастают и сморщиваются.

К клубневому картофелю относится сладкий картофель (ямс), используемый для кулинарных целей (хотя с точки зрения ботаники сладкий картофель (принадлежащий к роду *Ipomoea*) и ямс (относящийся к роду *Dioscorea*) – не родственники, как не родственники они и белому картофелю (принадлежащему к семейству пасленовых, род *Solanum*). Картофель весьма широко используют в кулинарии, и

разным сортам подходят разные методы кулинарной обработки.

Картофель делят на категории в зависимости от содержания крахмала, размера клубня (А, В, С) и цвета кожуры (белая, красная, желтая, фиолетовая). Картофель категории А имеет размер 5–6,5 см, категории В – от 4 до 6 см, категории С – меньше 3 см. Молодым считается картофель, не завершивший полностью цикл вегетации и имеющий тонкую кожуру. Большинство картофеля категории С продается как молодой.



Верхний ряд слева направо: картофель «Шеф-повар», сладкий картофель, Бониато (кубинский сладкий картофель)  
Второй ряд сверху слева направо: картофель Рассет, желтый картофель, джикама (мексиканский картофель)  
Третий ряд слева направо: маниок (кассава/юка), красный картофель, фиолетовый картофель, галанговый корень  
Нижний ряд слева направо: картофель Фингерлинг («пальчиковый» картофель), белый картофель, имбирь, иерусалимский артишок/топинамбур

Тип	Описание	Наиболее распространенное использование в кулинарии
<b>Маниок/Кассава/Юка</b>	Клубень длиной 15–30 см, диаметром 5–7 см с темно-коричневой кожурой, белой мякотью и сладким вкусом; обычно продается в сухом, дробленом (мука из маниока) виде и в виде сока в бутылках	В качестве приправы- в супах, соусах, десертах, напитках (чае, имбирном эле), блюдах, приготовленных путем быстрого обжаривания при постоянном помешивании; для еды в засахаренном, соленом/маринованном виде. Горький маниок ядовит, если его не подвергнуть тщательной кулинарной обработке
<b>Имбирь</b>	Шишковатое жесткое корневище со светло-коричневой кожурой и желтовато-белой мякотью, волокнистое, но сочное; острый, слегка сладковатый вкус; продается также в сушеном и дробленом виде и в виде сока в бутылках	В качестве приправы в супах, соусах, десертах, напитках (чае, имбирном эле), блюдах, приготовленных путем быстрого обжаривания при постоянном помешивании; для еды в засахаренном, соленом/маринованном виде
<b>Галанговый корень</b>	Клубень, похожий на имбирь, со светлой мякотью; очень острый, с перечными нотами	В качестве приправы в супах, соусах, блюдах, приготовленных путем быстрого обжаривания при постоянном помешивании
<b>Джикама (мексиканский картофель)</b>	Крупный круглый клубень с коричневой кожурой и белой хрустящей мякотью и мягким сладким вкусом	Для еды в паровом, вареном, сотированном виде; для приготовления салатов (сырым), блюд из шинкованной капусты и закусок
<b>Иерусалимский артишок/Топинамбур/Земляная груша</b>	Клубень, похожий на имбирь, с коричневой кожурой, белой хрустящей мякотью и сладким с ореховыми нотами вкусом	Для еды в паровом, вареном, сотированном виде, для приготовления супов, салатах (сырым)
<b>Бониато/Сладкий картофель</b>	Крупный продолговатый клубень длиной до 30 см с красновато-коричневой кожурой и белой сладкой мякотью	Для еды в паровом, вареном, жареном, сотированном виде, для приготовления пюре
<b>КАРТОФЕЛЬ</b>		
<b>Картофель «Шеф-повар»</b>	Твердый круглый клубень диаметром от 6 до 9 см и длиной до 10 см с желтовато-коричневой кожурой и беловатой мякотью; содержание влаги и крахмала – от умеренного до высокого; мягкие мелкие глазки	Для еды в вареном виде и приготовления картофельных салатов
<b>Рассет/Айдахо</b>	Продолговатый клубень длиной около 12 см, диаметром 7 см с коричневой шероховатой кожурой и белой мякотью; содержит мало влаги и крахмала	Для еды в жареном и запеченном виде, для приготовления пюре
<b>Красный</b>	Клубень с красной кожурой и беловатой мякотью; родственный сорт – «черничный» картофель с красной мякотью	Для еды в вареном и запеченном виде, для приготовления картофельных салатов
<b>Желтый</b>	Клубень с желтовато-коричневой кожурой и золотистой мякотью; в продаже имеются два сорта: золотистый Юкон и желтый Финн	Для еды в запеченном виде, для приготовления пюре, запеканок, салатов
<b>Белый</b>	Клубень с желтовато-коричневой кожурой и белой мякотью	Для еды в запеченном виде, для приготовления пюре, запеканок, салатов
<b>Фиолетовый (пурпурный)</b>	Клубень с темно-пурпурной, почти фиолетовой кожурой и беловатой или с фиолетовым оттенком мякотью; родственный сорт – перуанский фиолетовый	Для приготовления салатов, домашнего жаркого и других блюд (помогает подчеркнуть цвет и вкус)
<b>Фингерлинг/«Пальчиковый» картофель)</b>	Маленький клубень, по форме напоминающий пальцы руки; цвет кожуры – от желтовато-коричневого до красного, мякоть – беловатая или желтая; родственный сорт – «банановый» русский картофель	Для еды в вареном и жареном виде
<b>Сладкий картофель/Ямс</b>	Клубень с желтовато-коричневой или оранжевой кожурой, водянистой мякотью, круглой или вытянутой формы, плотной текстурой; очень сладкий	Для еды в вареном и жареном виде, для приготовления пюре, супов, пирогов, запеканок

## Побеги и стебли

В эту категорию входят растения, чьи побеги и стебли используют, как овощи. В качестве примера можно привести артишоки (похожие на чертополох растения, относящиеся к

семейству астровых), спаржу (представитель семейства лилейных), сельдерей, фенхель и свернутые молодые листовые отростки папоротника (молодые листья на определенном

этапе цикла вегетации папоротника). Стебли должны быть твердыми, мясистыми и сочными, без коричневого налета или признаков увядания. Эти овощи следует хранить в холодильнике, а перед готовкой обязательно вымыть.



Сверху вниз слева направо по ходу часовой стрелки: артишоки (молодые и зрелые), фенхель, молодые отростки папоротника, спаржа, сельдерей, белая спаржа

Тип	Описание	Наиболее распространенное использование в кулинарии
<b>Спаржа</b>	Длинные тонкие стебли, зеленые с белыми или фиолетовыми кончиками; чем тоньше спаржа, тем она нежнее	Для еды в паровом, сотированном, жареном (на сковороде и гриле) виде, для приготовления супов
<b>Фенхель</b>	Светло-зеленая луковича с ростками и светло-зелеными листовидными отростками; хрустящая; во вкусе чувствуются ноты аниса	Для приготовления салатов (сырые листовидные отростки), для еды в сотированном, бланшированном и жареном виде, в качестве украшения блюд
<b>Молодые листовые отростки папоротника</b>	Небольшие плотно скрученные в спираль отростки темно-зеленого цвета; текстура, требующая длительного жевания; по вкусу похожи на спаржу	Для приготовления салатов (сырыми) для еды в паровом, сотированном и вареном виде
<b>Сельдерей</b>	Длинные стебли с собранными в пучок листьями на вершине; цвет светло-зеленый; «хрустякая» текстура; мягкий, но характерный вкус	Входит в состав мирпуа, для приготовления салатов (листья используют сырыми), супов и тушеных блюд, в качестве украшения блюд
<b>Артишок</b>	Размеры – от небольшого до крупного; зеленые плотные наружные листья; сердцевина нежная с маслянистой текстурой; сладкий вкус; сердцевина артишока продается консервированной, в масле и замороженной	Крупные артишоки тушат и готовят на пару; молодые подают целыми, приготовленными по методу соте, жареными или маринованными



## Помидоры (плоды томатов)

Эти универсальные овощи фактически являются фруктами. Выращивают сотни сортов помидоров разнообразной окраски: от зеленой до желтой и ярко-красной. Основные виды: маленькие круглые помидоры Черри, продолговатые темно-фиолетовые помидоры и крупные стандартные. Все эти виды доступны в разных цветах. Помидоры имеют мягкую, блестящую кожу, сочную мякоть и небольшие съедобные семена. Большинство помидоров, выращиваемых для продажи, соби-

рают недозрелыми, обычно они дозревают во время транспортировки, хотя многие шеф-повара предпочитают покупать помидоры у местных фермеров, занимающихся их выращиванием. Это позволяет срывать помидоры зрелыми, с куста. В последнее время наблюдается повышенный спрос на такие сорта, как Пурпурный Чероки и Зеленая Зебра.

Следует выбирать ярко окрашенные помидоры без мягких пятен и других дефектов. Они

должны быть тяжелыми для своего размера, но не чрезмерно твердыми. Помидоры не следует хранить в холодильнике, поскольку от холода их текстура становится мягкой; кроме того, холод подавляет вкус и аромат и не дает плодам дозревать. Помидоры продаются также консервированными, сушеными, в виде пюре, пасты, сока и резаными. Ниже в таблице приведены несколько сортов томатов, включая их родственника – томатийю.



Задний ряд, слева направо: томатийю, старинный сорт Немецкий Зеленый от дядюшки Руби, старинный сорт Немецкий Полосатый), стандартный сорт Бычье Сердце, стандартные желтые сливовидные (Рома), Черри  
Передний ряд, слева направо: старинный Пурпурный Чероки, желтый виноградный, виноградный, желтый грушевидный, грушевидный

Тип	Описание	Наиболее распространенное использование в кулинарии
<b>Бычье сердце</b>	Крупный круглый или овальный помидор темно-красного или желтого цвета, сочный и сладкий	Для еды в сыром виде, в салатах и сэндвичах; для приготовления соусов, тушения
<b>Сливовидный/Рома</b>	Средний по размеру помидор в форме яйца, красный или желтый, мякоть занимает большую часть объема, сладкий	Для приготовления соусов, пюре, супов и других блюд, для жаренья/запекания в духовке
<b>Черри</b>	Маленький (диаметром 2,5 см) помидор красного или желтого цвета, сочный и сладкий	Для еды в сыром виде, в салатах и холодных закусках
<b>Смородиновый/ Клюквенный</b>	Очень маленький (диаметром 1,5–2 см), красного или желтого цвета, хрустящий и сладкий	Для еды в сыром виде, в салатах, фирменных блюдах
<b>Грушевидные томаты</b>	Небольшой помидор в форме груши красного или желтого цвета, сочный и сладкий	Для еды в сыром виде, в салатах и холодных закусках
<b>Старинные сорта Брендивайн, Марвел Стрипт, Перпл Калабаш</b>	От небольших зеленых до крупных розовато-фиолетовых плодов; красивые, часто странной формы; сочные и сладкие	Для еды в сыром виде в салатах, для приготовления супов и соусов
<b>Томатийо</b>	Среднего размера (диаметром от 2,5 до 5 см) круглые помидоры, зеленые или фиолетовые с коричневатой кожицей; твердые; кислый фруктовый вкус	Для еды в сыром виде в салатах и <i>сальсе</i> , для приготовления соусов; популярны в мексиканской и юго-западной кухне

## Зелень

Зелень – это листья ароматических растений, используемые в первую очередь для придания пище дополнительного вкуса. Аромат является хорошим показателем качества зелени – как свежей,

так и сушеной. У зелени должны быть не увядшие листья, стебли естественного цвета (обычно зеленого) без коричневых пятен, солнечных ожогов и повреждений вредителями.



СВЕРХУ ВНИЗ СЛЕВА НАПРАВО ПО ХОДУ ЧАСОВОЙ СТРЕЛКИ: петрушка кудрявая, петрушка плосколистная, базилик фиолетовый, мята, базилик, кервель, щавель, кинза, тайский базилик

Свежие травы следует мелко крошить и добавлять в блюда непосредственно перед подачей на стол или в конце приготовления блюда, чтобы сохранить вкус зелени.

Свежую зелень хранят неплотно обернутой во влажную бумагу или ткань в холодильнике (травы необходимо снабжать этикетками, чтобы их легко можно было найти).



ВЕРХНИЙ РЯД СЛЕВА НАПРАВО: лук-резанец (шнитт-лук), розмарин, листья карри

ВТОРОЙ РЯД СЛЕВА НАПРАВО: сорго лимонное, эстрагон (полынь эстрагон), лимонный тимьян (чабрец), шалфей, майоран

НИЖНИЙ РЯД СЛЕВА НАПРАВО: тимьян, укроп, орегано

Тип	Описание	Наиболее распространенное использование в кулинарии
<b>Базилик</b>	Овальные остроконечные листья от небольших до крупных или очень крупных; цвет – от зеленого до фиолетового; вкус острый, похожий на вкус лакричника; сорта: Опал, лимонный и тайский; продается также в сушеном виде	Для приготовления соусов, в частности <i>песто</i> , заправок, для добавления в блюда из курицы, рыбы, в пасту; на нем настаивают масла; популярен в средиземноморской и тайской кухнях
<b>Лавровый лист/Листья лавра благородного</b>	Гладкие овальные зеленые ароматные листья; обычно продаются сушеными	Для приготовления супов, бульонов, соусов, тушеных блюд, крупяных изделий
<b>Кервель</b>	Небольшие зеленые кудрявые листья с мягкой текстурой и вкусом аниса; продаются также сушеными	Входит в состав ароматической французской приправы «Тонкие травы» ( <i>Fines herbes</i> ), в качестве украшения блюд
<b>Лук-резанец/Шнитт-лук</b>	Длинный тонкий светло-зеленый лук с тонким вкусом	Для приготовления салатов, сливочного сыра, для украшения блюд, входит в состав приправы «Тонкие травы»
<b>Кинза/Китайская петрушка/Кориандр</b>	Зеленые нежные листья, напоминающие гладколистную петрушку; освежающий вкус	В качестве приправы для <i>сальсы</i> и соусов из свежих овощей
<b>Листья карри</b>	Овальные остроконечные темно-зеленые листья от небольшого до среднего размера; мягкие и ароматные	Для блюд, приготовленных путем быстрого обжаривания при постоянном помешивании, и карри
<b>Укроп</b>	Длинные зеленые перьевые листья с характерным вкусом; продается также сушеным	В качестве приправы в салатах, соусах, тушеных блюдах
<b>Сорго лимонное</b>	Длинные светло-желтые/зеленые листья с грубой поверхностью	В качестве приправы в супах, бульонах, блюдах, приготовленных путем быстрого обжаривания или на пару
<b>Майоран</b>	Небольшие овальные листья светло-зеленого цвета, по вкусу напоминающие орегано; обычно продаются сушеными	Для приготовления овощных блюд и в качестве приправы для жаркого из баранины
<b>Мята</b>	Остроконечные текстурированные листья; размер и аромат листьев зависят от сорта; сорта: перечная, кучерявая и шоколадная	В качестве вкусовой добавки в сладких блюдах и напитках, в питательных отварах и соусах; как украшение для десертов; для классического английского мятного соуса
<b>Орегано</b>	Небольшие светло-зеленые листья с острым вкусом; продаются мексиканский и средиземноморский сорта и сушеный орегано	В качестве приправы для блюд, в состав которых входят томаты
<b>Петрушка</b>	Кучерявые или плоские темно-зеленые листья с остроконечными или зубчатыми краями; чистый, характерный вкус; петрушка с крупными гладкими листьями известна как итальянская петрушка; продается также в сушеном виде	В качестве ароматической добавки в соусах, бульонах, супах, гарнирах; входит в состав приправы «Тонкие травы», <i>букета гарни</i> ( <i>bouquet garni</i> ) и <i>саше д'эпис</i> ( <i>sachet d'épices</i> ) – наборов сухих пряных трав, используется для украшения блюд
<b>Розмарин</b>	Сероватые, темно-зеленые игольчатые листья, напоминающие иголки сосны, деревянистый стебель; сильный сосновый аромат и вкус; обычно продают в сушеном виде	В качестве ароматической добавки для блюд, запекаемых на гриле, и маринадов; популярен в средиземноморской кухне; твердые ветки используют как шампур
<b>Шалфей</b>	Тонкие бархатистые листья серовато-зеленого цвета со своеобразным ароматом; обычно используют сушеным	В качестве ароматической добавки для начинок, соусов, тушеных блюд
<b>Сатурея (чабер)</b>	Темно-зеленые удлинённые листья мягкой ворсистой текстуры; обычно продают в сушеном виде	В качестве ароматической добавки для паштетов, начинок, для изготовления приправы к домашней птице
<b>Эстрагон</b>	Темно-зеленые тонкие остроконечные листья изысканной текстуры с ароматом аниса; обычно продают в сушеном виде	В качестве ароматической добавки для соуса <i>беарнез</i> ; входит в состав ароматической французской приправы «Тонкие травы»
<b>Тимьян (чабрец)</b>	Очень мелкие темно-зеленые листья на деревянистом стебле; различают садовый, лимонный и ползучий тимьян; обычно продают сушеным в сушеном виде	В качестве ароматической добавки в супах, бульонах, соусах, блюдах из тушеного и жареного мяса; входит в состав <i>букета гарни</i> и <i>саше д'эпис</i>

## Как разобраться в яйцах и молочных продуктах

Яйца и молочные продукты занимают видное место в меню как сами по себе, так и в качестве ключевых ингредиентов многих изделий. Соус бешамель, например, основан на молоке. Сливки, сметану и йогурт используют для доводки соусов, приготовления салатных заправок, изделий из теста. Сливочное масло – основной ингредиент во многих видах выпечки и один из видов кулинарного жира. Сыры подают как самостоятельное блюдо, добавляют в некоторые салаты и пр. Яйца тоже используют и как самостоятельную еду, и для приготовления блюд на завтрак, десертных суфле и многочисленных соусов.

## Покупка и хранение

Хотя молочные продукты и яйца относятся к разным пищевым категориям, свежесть и доброкачественность важны для них в равной степени. Те и другие очень быстро портятся, поэтому крайне важно тщательно соблюдать правила их закупки и хранения.

На упаковках с молоком и сливками по закону указывают дату, до которой продукт можно употребить без риска для здоровья. Поскольку периоды сохранения свежести различаются, шеф-повару не следует смешивать молоко и сливки из разных контейнеров, чтобы не испортить свежий продукт несвежим.

Когда молоко или сливки используют в горячих блюдах, перед добавлением к другим ингредиентам их следует довести до кипения. Если молоко сворачивается, использовать его не следует. К сожалению, узнать, не скисло ли ненагретое молоко, по запаху и вкусу удается далеко не всегда.

При выборе метода хранения молочных продуктов предметом особой озабоченности должно быть проникновение в них посторонних запахов и вкусов. Желательно хранить молоко, сливки и масло отдельно от сильнопахнущих продуктов. Сыры следует тщательно обертывать, для того чтобы сохранять влагу и не допустить проникновения их запаха в другие продукты, и наоборот.

Яйца надо хранить в холодильнике и обеспечивать ротацию их запасов, чтобы использовались только свежие и доброкачественные. При доставке яиц шеф-повару следует их тщательно осмотреть и убедиться в том, что скорлупа у них чистая и целая. Яйца с треснувшей скорлупой следует выбрасывать, так как при этом высок риск заражения.

## Молочные продукты

### Молоко

Молоко на кухне является важным ингредиентом как напиток и как компонент для приготовления многих блюд. В США существуют федеральные нормативы по производству и продаже молока, призванные гарантировать его чистоту и безопасность в употреблении. Большая часть продаваемого в Америке молока пастеризована. В процессе пастеризации молоко выдерживают 30 мин при температуре 63°C или 15 с при 72°C, чтобы уничтожить бактерии и другие микроорга-

низмы, которые могут вызывать заражение или загрязнение. Молочные продукты с более высоким, чем цельное молоко, содержанием жира, выдерживают при температуре 65°C в течение 30 мин либо при 74°C в течение 30 с – это стерилизация.

На упаковках с молоком и сливками проставляют дату, которая может на 7, 10 или 16 дней отстоять от момента пастеризации. Это показатель того, как долго неоткрытый продукт будет оставаться свежим и доброкачественным при условии его надлежащего хранения. Кроме того, молоко обычно гомогенизируют, т.е. пропускают через сверхтонкую сетку под высоким давлением, чтобы раздробить капельки жира. Затем этот жир равномерно распределяют по объему молока и не позволяют подниматься на поверхность. Молоко также может быть обогащено витаминами А и D. Обезжиренное и снятое молоко почти всегда витаминизируют, потому что при удалении жира удаляются и растворенные в нем витамины.

Региональные и местные стандарты в отношении молока довольно последовательны. Молочные продукты тщательно инспектируют до и после переработки. Обследуют также фермы и животных (коров, овец и коз) на предмет поддержания должных санитарных условий. Произведенному и переработанному по всем правилам молоку присваивают категорию А.

Молоко поступает в продажу во множестве форм и классифицируется по процентному содержанию жира и твердых веществ (см. таблицу на с. 296).

### Сливки

Коровье, козье или овечье молоко содержит ту или иную долю жира. Раньше молоку давали отстояться, чтобы сливки, которые легче молока, всплывали на поверхность. Сегодня для отделения сливок используют центрифуги (сепараторы). Сливки в них вытесняются в направлении центра, откуда их легко слить, оставив так называемое снятое молоко.

Сливки, как и молоко, пастеризуют и гомогенизируют, а также стабилизируют, чтобы продлить срок их хранения. Некоторые шеф-повара предпочитают закупать сливки, не подвергшиеся стабилизации и стерилизации, считая, что при взбивании они дают больший объем. Как правило, на ресторанных кухнях используют два типа сливок – легкие и густые (для взбивания). Есть также «полусливки» – смесь сливок с цельным молоком. Их небольшая жирность (10,5%) не позволяет считать их настоящими сливками (см. таблицу на с. 296).





## Виды молока и сливок

Тип	Описание <sup>1</sup>	Наиболее распространенное использование в кулинарии
<b>Нежирное или снятое молоко</b>	Жирность менее 0,25%	Для приготовления напитков и некоторых блюд
<b>Обезжиренное молоко</b>	Жирность 1–2%, маркируется соответствующим образом	Для приготовления напитков и некоторых блюд
<b>Цельное молоко</b>	Жирность 3,5%	Для приготовления соуса бешамель, напитков и некоторых блюд
<b>Смесь молока и сливок в равных частях</b>	Жирность 10,5%	Для добавления в кофе, для приготовления супов и соусов
<b>Нежирные сливки</b>	Жирность 18%	Столовые сливки или сливки для кофе; для повышения питательности супов и соусов
<b>Густые сливки для взбивания</b>	Жирность 34%	Для взбивания, приготовления холодного мусса, супов и соусов
<b>Жирные сливки</b>	Жирность 36%	Для взбивания, приготовления холодного мусса, супов и соусов
<b>Порошковое молоко</b>	Молоко, из которого полностью удалена вода, готовится из цельного или снятого молока, маркируется соответствующим образом	Для выпечки, изготовления колбасных изделий и сухих смесей для приготовления напитков
<b>Сгущенное молоко без сахара</b>	Молоко, нагретое в вакууме для удаления из него до 60% влаги, готовится из цельного или снятого молока, маркируется соответствующим образом	Для приготовления сладких заварных кремов и соусов
<b>Сгущенное молоко с сахаром</b>	Подслащенное сгущенное молоко без сахара	Для приготовления конфет, пирогов, пудингов, для выпечки
<b>Йогурт</b>	Жирность 0,25–3,5%, маркируется соответствующим образом	Подается как самостоятельный продукт, с фруктами, для добавления в супы, соусы, выпечку и десерты
<b>Сметана</b>	Жирность 18%	Для добавления в салаты, супы и соусы, для приготовления печеных изделий и десертов

<sup>1</sup> Приведенное содержание жира в процентах – минимальная жирность, которую необходимо указывать на этикетке продукта в соответствии с правилами FDA. Некоторые продукты, например жирные сливки, могут содержать повышенное количество молочного жира.

## Мороженое

Для того чтобы соответствовать государственным стандартам, любой продукт, обозначенный как мороженое, должен содержать определенное количество молочного жира. Для ванильного мороженого это как минимум 10%. Для сливочного мороженого с другими вкусовыми добавками требуемое содержание жира – не менее 8%. Содержание стабилизаторов не должно превышать 2%. При меньшем содержании жира мороженое должно называться молочным.

Высококачественное мороженое может содержать в несколько раз больше жира, чем требуют стандарты. Самые изысканные сорта мороженого содержат крем из сливок и/или молока и яиц, что придает им насыщенную, маслянистую текстуру. Мороженое должно легко таять во рту, а при комнатной температуре не должно расслаиваться. Появление в тающем мороженом чего-то вроде пены указывает на чрезмерно высокое содержание стабилизаторов.

Есть и другие замороженные десерты, похожие на мороженое: *желато* (итальянское мороженое), шербет, сорбе, замороженный йогурт, замороженный *тофу*. *Желато* в переводе с итальянского означает «мороженое», и, хотя оно похоже на обычное мороженое, в нем меньше воздуха, чем, например, в американском мороженом, что придает ему более маслянистую текстуру. В состав шербета сливки не входят, потому он гораздо менее жирен, чем мороженое. Однако в нем сравнительно высокое содержание сахара – это требуется для достижения нужной текстуры и однородности при замораживании. В некоторые шербеты входят яйца и/или молоко. Хотя слово «шербет» это перевод с французского *sorbet*, собственно *сорбе* совершенно не содержит молока.

Замороженные йогурт и *тофу* часто содержат стабилизаторы. Общее содержание жира в них может быть меньше, чем в мороженом, и даже вовсе нулевым, тем не менее некоторые сорта высококалорийны из-за большого содержания сахара.

Попробуйте сами несколько таких изделий и определите, какие марки предлагают лучшее качество по лучшей цене. О том, как приготовить мороженые десерты на кухне, читайте в гл. 37.

## Масло

Всякий, кому случалось переусердствовать при сбивании сливок, уже был на полпути к производству масла. В былые времена масло сбивали вручную. Сегодня это делается с помощью машин путем высокоскоростного перемешивания сливок, содержащих от 30 до 45% жира. В результате сливки сбиваются

в твердую массу, а остающуюся жидкость называют пахтой (впрочем, продукт, продаваемый в магазинах под этим названием, представляет собой преимущественно обезжиренное молоко с добавлением кисломолочных культур).

Лучшее масло имеет вкус, похожий на вкус очень свежих сливок. Цвет масла варьируется в зависимости от породы коров и времени года, но обычно оно светло-желтое.

Название «сладкое сливочное» указывает только на то, что масло произведено из свежих (сладких) сливок (в отличие от сметаны). Если вам нужно несоленое масло, проследите за тем, чтобы это было указано на упаковке.

Соленое масло должно содержать соли не более 2%. Соль помогает увеличить срок хранения масла, но может и маскировать неприятные привкус и запах. Лежалое масло приобретает очень слабый привкус и запах сыра, особенно заметный при нагревании. По мере того как масло продолжает портиться, привкус и запах проявляются все отчетливее и наконец становятся отвратительными, как это происходит с прокисшим или свернувшимся молоком.

Масло высшей категории – градации АА – делают из свежих сливок, оно имеет наилучшие вкус, цвет, запах и текстуру. Масло градации А тоже превосходно. В обоих сортах содержится минимум 80% жира. Масло градации В может иметь чуть кисловатый привкус, так как делается из сметаны.

## Кисломолочные продукты

Йогурт, кефир и другие подобные кисломолочные продукты, сметану, крем-фреш и пахту производят путем добавления в молоко или сливки бактериальных штаммов, которые вызывают ферментацию. Процесс ферментации сгущает молоко и придает ему приятный кислый вкус. Йогурт делают с добавлением в молоко (цельное, пониженной жирности или обезжиренное) соответствующих культур. Он продается в контейнерах разных размеров и бывает простой или с добавками фруктов, меда, кофе и других ингредиентов.

Сметана – это сквашенные и подвергнутые «созреванию» сливки, содержащие приблизительно 16–22% жира. Продается в контейнерах разного размера. Есть также маложирные и обезжиренные сорта сметаны.

Крем-фреш похож на сметану, но имеет более округлый, менее острый вкус. В кулинарии ему часто оказывают предпочтение перед сметаной, потому что он меньше, чем сметана, склонен свертываться в горячих блюдах. Этот продукт делают из 30%-ных сливок. Высокое содержание жира в известной мере опреде-

ляет его высокую цену. Хотя можно купить готовый крем-фреш, многие заведения делают собственный: нагревают сливки, добавляют в них немного пахты и производят ферментацию при комнатной температуре, пока смесь не загустеет и не станет кисловатой.

Пахта – это, строго говоря, побочный продукт взбивания масла. В ней очень немного жира. Как мы уже упоминали, та фабричная пахта, которую продают сегодня (в Америке ее называют buttermilk), – это, в сущности, обезжиренное молоко, в которое добавлен определенный штамм бактерий. Бывает и сухая пахта – для использования в выпечке.

## Сыр

Ассортимент сыров в мире очень широк, начиная от легких, свежих творогов и кончая сырами с насыщенным вкусом, пронизанными голубыми прожилками сырами типа рокфора и горгонзолы и твердыми сырами для натирания типа пармезана и романо. Некоторые сыры добавляют в различные блюда, другие – употребляют как самостоятельный продукт.

Сыры могут называться по месту своего происхождения, процессу производства или типу молока/ингредиента. Сыр пекорино служит прекрасной иллюстрацией того, как сыры получают свое название. Слово «пекорино» означает, что сыр сделан из овечьего молока, пекорино романо – овечий сыр из окрестностей Рима, пекорино муджелло – овечий сыр из итальянской области Муджелло. Сыр делают из разных видов молока – коровьего, козь-

его, овечьего и даже буйволиного. По типу молока можно судить о том, какого рода вкусом и текстурой обладает сыр.

Большинство сыров изготавливают по следующей технологии. Молоко смешивают с надлежащей закваской, содержащей определенный фермент, либо кислотой, например винной или лимонной, которая заставляет содержащиеся в молоке твердые вещества створаживаться в твердеющую массу. Оставшуюся жидкость называют сывороткой. Твердую массу затем обрабатывают разными способами в зависимости от желаемого типа сыра. Ее можно получить, отцедив сыворотку, и использовать немедленно как творог или свежий сыр, а можно спрессовать, придать желаемую форму, добавить особый грибок и поставить вызревать. Сыворотка тоже используется для производства некоторых сыров.

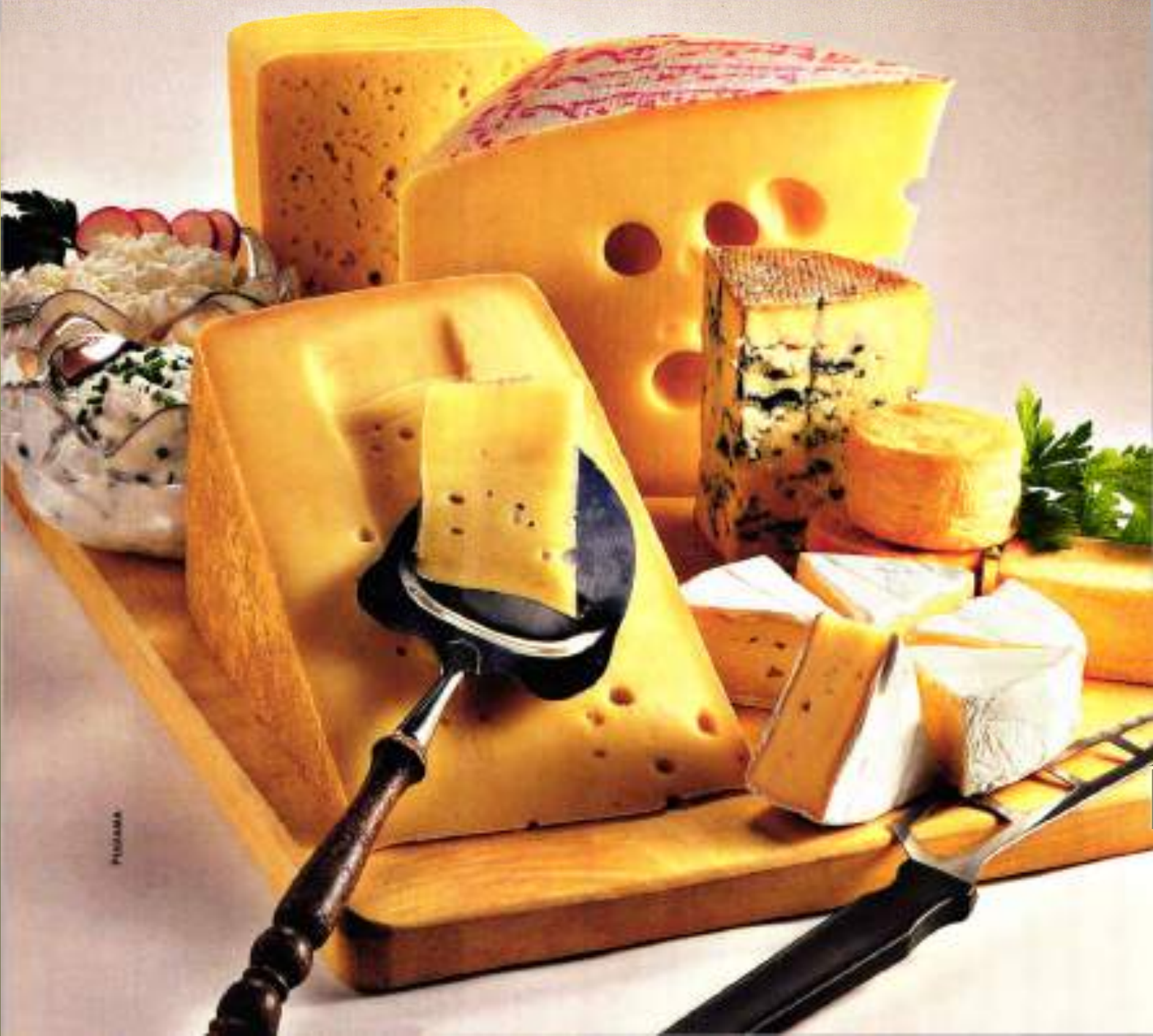
Натуральные сыры считаются «живыми» – в том же смысле, в каком живым считают вино. Сыр в процессе вызревания продолжает изменять свои свойства, взрослеть до состояния зрелости (это процесс выдерживания), а затем, перезрев, начинает портиться. Обработанные или пастеризованные сыры и сырные изделия, напротив, не вызревают, и их характер со временем не меняется.

Сыры можно классифицировать по типу молока, из которого их делают, текстуре, возрасту и процессу вызревания. Авторы этой книги придерживаются следующей классификации: свежие сыры, мягкие/вызревшие на корочке, полумягкие, твердые, терочные сыры и сыры с плесенью – «голубые» (см. таблицу на с. 301–311).



# METRO

**ГЛАВНЫЙ ПОСТАВЩИК ДЛЯ ВАШЕЙ КУХНИ**



Рославль

## Свежие сыры

Это влажные и очень мягкие сыры. Их вкус обычно называют мягким, нежным, хотя свежий сыр из козьего или овечьего молока кому-то

может показаться чересчур резким. Свежие сыры – незрелые, содержат много влаги и обычно имеют освежающий, масляный,

чистый вкус. Свежие сыры обычно самые скоропортящиеся из сыров, поэтому их иногда хранят в рассоле.



СВЕРХУ ВНИЗ СЛЕВА НАПРАВО ПО ХОДУ ЧАСОВОЙ СТРЕЛКИ: сырная масса (творог), свежий козий сыр, кесо фреско (мексиканский/испанский свежий сыр), фета, фермерский сыр, бурсен, рикотта, прессованный творог, маскарпоне

Сорт	Описание	Наиболее распространенное использование в кулинарии
<b>Шевр</b>	Сделан из козьего молока, бывает в форме белого кирпичика, пирамидки, кругляша, бревнышка; вкус мягкий или острый в зависимости от возраста; бывает с травами или перцем; мягкий, сильно крошится (зависит от возраста сыра); известен под названием <i>козий сыр</i> ; монраше – популярная разновидность шевра	Для добавления в пасту, начинки, салаты
<b>Прессованный творог</b>	Белый мягкий влажный творог из цельного или снятого коровьего молока, продается в упаковке	Подается с фруктами, для приготовления сладких соусов
<b>Крем-чиз (сливочный сыр/творожно-сырная паста)</b>	Белый мягкий сыр из цельного коровьего молока с добавлением сливок со резковатым привкусом, маслянистый; В США известен также как сыр нефшатель (с пониженным содержанием жира), хотя во Франции нефшатель это другой сорт сыра	Для добавления в пасту, для приготовления творожных пудингов и сладких соусов
<b>Фета</b>	Белый острый (соленый) мягкий, рассыпчатый сыр в форме кирпичиков, делается из коровьего, козьего или овечьего молока	Для добавления в салаты, в качестве начинки в шпанакопита (традиционных греческих пирожках с фетой и шпинатом)
<b>Фромаж блан</b>	Белый нерезкий, но островатый мягкий, слегка рассыпчатый сыр из цельного или снятого коровьего молока	Один из кулинарных ингредиентов
<b>Маскарпоне</b>	Свежий итальянский сыр-паста из сливок, упакованный в контейнеры; бледно-желтый, масляный, сладкий, с богатым мягким вкусом	Подается с фруктами, для приготовления тирамису и других блюд
<b>Моцарелла</b>	Неправильной шарообразной формы белый с зеленовато-желтым оттенком сыр из цельного или снятого коровьего или буйволиного молока, нерезкий, нежный, иногда слегка упругий, может быть копченым	Для добавления в пиццу, пасту, салат «Капрезе» (с томатами и базиликом)
<b>Рикотта</b>	Мягкий белый творог из цельного или снятого молока либо из коровьего молока пониженной жирности; мягкий, влажный, иногда суховатый, зернистый; часто его получают как побочный продукт при производстве сыра путем добавления ренина (сычужного фермента) и/или кислоты в сыворотку после нагревания	Один из ингредиентов в кулинарии, для приготовления десертов, в частности чизкейка, в качестве наполнителя для трубочек-канноли
<b>Фермерский сыр</b>	Белый достаточно твердый для резки сыр из коровьего молока, мягкий, зернистый, вязкий	Подается со свежими фруктами и овощами, сладкими соусами, десертами, пастой
<b>Бурсен</b>	Плавленый приправленный зеленью сыр из цельного коровьего молока и сливок	Для намазывания на хлеб
<b>Кесо фреско</b>	Белый округлой формы нерезкий соленый сыр из коровьего молока, похож на рикотту и фермерский сыр, рассыпчатый, слегка зернистый	Входит в состав многих мексиканских блюд, в качестве украшения или наполнителя

## Мягкие вызревшие сыры с плесневой корочкой и в оболочке

Мягкие вызревшие сыры обычно покрыты плесневой корочкой. Эта мягкая, бархатистая кожица часто съедобна, хотя имеет резкий вкус. Сыр зреет извне внутрь.

Совершенно зрелый сыр должен почти растекаться и иметь завершённый вкус. Такие сыры обычно покрываются плесенью, а затем зреют. Они бывают разной степени

жирности: одинарной, двойной и тройной – 50, 60 и 70% соответственно.



СВЕРХУ ВНИЗ СЛЕВА НАПРАВО ПО ХОДУ ЧАСОВОЙ СТРЕЛКИ: пон-л'эвек, таледжо, реблошон (савойский сыр), эксплоратер, хадсон вэлли камамбер, эпюас (бургундский сыр), бри (в центре)

Сорт	Описание	Наиболее распространенное использование в кулинарии
<b>Бри</b>	Сыр из пастеризованного цельного или снятого коровьего либо козьего молока (иногда из сливок) в форме светло-желтого диска; масляный, остро-пикантный, мягкий, однородный, со съедобной корочкой	Для приготовления сэндвичей, салатов; столовый сыр
<b>Камамбер</b>	Сыр из сырого или пастеризованного цельного коровьего либо козьего молока в форме светло-желтого диска; слегка острый, мягкий, сливочный вкус с грибными нотами; корочка съедобна	Для приготовления сэндвичей; столовый сыр
<b>Эксплоратер</b>	Сыр из цельного коровьего молока и сливок в форме светло-желтого бочонка, диска или «колеса»; богатый нерезкий мягкий и сливочный вкус	Столовый сыр, хорошо сочетается с шампанским
<b>Лимбургский</b>	Сыр из цельного или пониженной жирности коровьего молока в форме светло-желтого кирпичика с коричневатым налетом; очень сильный вкус и запах, солоноватый, мягкий, однородный, восковой	Столовый сыр, хорошо сочетается с фруктами и овощами
<b>Пон-л'эвек</b>	Сыр из цельного коровьего молока в виде квадратиков светло-желтого цвета; пикантный, с очень сильным ароматом; мягкий, податливый; с мельчайшими дырочками и съедобной золотисто-желтой корочкой	Для приготовления десертов, блинчиков-крепов, салатов, столовый сыр
<b>Таледжо</b>	Сыр из свежего коровьего молока в форме светло-желтых квадратиков; кислый, соленый, масляный и крепкий (в зависимости от возраста), с небольшими дырками и тонкой корочкой	Для приготовления салатов, в качестве одного из ингредиентов в кулинарии, столовый сыр
<b>Эпуас</b>	Сыр из коровьего молока в форме дисков почти соломенного цвета; богатый сильный вкус, своеобразный запах, чем-то напоминающий запах скотного двора; мягкий, с тонкой корочкой	Столовый сыр, входит в состав многих блюд
<b>Реблшон</b>	Сыр из коровьего молока в форме диска цвета слоновой кости; мягкий, сладкий, мощный вкус с масляными ореховыми нотами; тонкая корочка	Столовый сыр, подается с фруктами или хлебом



## Полумягкие сыры

Полумягкие сыры тверже мягких, но натереть их еще нельзя, хотя нарезать ломтиками легко. Иногда их покрывает несъедобная восковая оболочка, которая помогает сохранять влагу и продлить срок хранения. Этим сырам дают вызреть определенное время, но не такое долгое, как

твердым или терочным. Полумягкие сыры вызревают посредством одного из трех процессов:

1) во время созревания сыр периодически моют пивом, сидром, вином, бренди или маслом (таким образом получают сыры с промытой плесневой коркой);

2) во время созревания сыру позволяют сформировать естественную корку (при этом получают сыры с сухой естественной коркой);

3) сыр созревает с нанесенным на его поверхность воском (так получают сыры с восковой коркой).



Верхний ряд, слева направо: мюнстер, качиотта, каравей хаварти, фонтина  
Нижний ряд, слева направо: монтерей джек, морбье

Сорт	Описание	Наиболее распространенное использование в кулинарии
<b>Фонтина</b>	Сыр из цельного коровьего или овечьего молока в форме круга умеренно-желтого цвета; мягкий вкус с ореховыми, травяными и фруктовыми тонами	Столовый сыр; распространенный ингредиент в кулинарии; для приготовления сэндвичей, фондю; прекрасно плавится
<b>Хаварти</b>	Сыр из коровьего молока, обогащенного сливками, в форме буханки или круга белого либо светло-желтого цвета с мелкими дырочками, очень мягкий, масляный, часто ароматизирован травами, специями или перцем	Великолепен в сэндвичах
<b>Морбье</b>	Сыр из цельного коровьего молока в форме круга светло-желтого цвета со съедобной прослойкой из древесной золы и коричневой корочкой; мягкий, масляный; с фруктовыми, ореховыми нотами и ароматом меда	Столовый сыр
<b>Монтерей джек</b>	Сыр из цельного пастеризованного коровьего молока в форме круга или кирпичика светло-желтого цвета; мягкий (может быть ароматизирован перцем Халапеньо)	Столовый сыр, отлично плавится
<b>Мюнстер</b>	Сыр из цельного коровьего молока в форме круга или кирпичика светло-желтого цвета, корка может быть оранжевой; вкус от нерезкого до острого (в зависимости от возраста), однородный, восковой с мелкими дырочками	Для приготовления различных традиционных блюд, отлично плавится
<b>Пор-салу</b>	Сыр из цельного или пониженной жирности коровьего молока в форме кирпичика желтого цвета с оранжевой коркой; масляный, от мягкого до полумягкого, однородный с крошечными дырочками	Столовый сыр, хорошо сочетающийся с сырым луком и пивом; отлично плавится
<b>Качиотта</b>	Сыр из цельного коровьего молока с небольшими дырочками и толстой желтоватой восковой корочкой; созревает в течение двух месяцев; сладкий и вкусный; иногда ароматизируется перцем Чили или травами. Если его ароматизируют Чили анчо, то он созревает немного дольше, тогда его классифицируют как терочный сыр (см. фото на с. 308)	Столовый сыр, отлично плавится

## Твердые сыры

Утвердых сыров более сухая и твердая, чем у полумягких, текстура. Их легко нарезать ломтиками и натирать. Сыры, относящиеся к этой

категории, делают различными методами. Один из самых известных твердых сыров – чеддер. Метод его изготовления изобрели в Ан-

глии, но в США делают по аналогичной технологии такие сыры, как колби, монтерей джек и сухой сыр джек.



Слева направо сверху вниз по ходу часовой стрелки: эмменталер (эмментальский сыр), выдержанный проволоне, грюйер, манчего, рикотта салата (соленый рикотта), выдержанный гауда, выдержанный пекорино (овечий сыр), антико муджелла, выдержанный чеддер

Сорт	Описание	Наиболее распространенное использование в кулинарии
<b>Канталь</b>	Сыр из цельного коровьего молока в форме цилиндра светло-желтого цвета; нерезкий вкус, масляный, рассыпчатый, твердый	Для приготовления салатов, сэндвичей, подается с фруктами
<b>Чеддер</b>	Сыр из цельного коровьего молока в форме круга или прямоугольника светло-желтого или умеренно-желтого цвета; от нерезкого до острого (в зависимости от возраста), сладковатый травяной аромат; маслянистый богатый вкус	Столовый сыр, подается с пивом и сэндвичами, один из ингредиентов в кулинарии, отлично плавится
<b>Эмменталер</b>	Сыр с большими дырками из сырого или пастеризованного полуснятого коровьего молока в форме круга светло-желтого цвета; богатый вкус с ореховыми и фруктовыми нотами	Для приготовления фондю, сэндвичей, отлично плавится
<b>Гауда</b>	Сыр из цельного коровьего молока в форме круга (бывает покрыт красным воском), цвет – от золотистого до янтарного (в зависимости от возраста); однородный, нерезкий, сливочный, со слабыми ореховыми нотами, бывает с мельчайшими дырочками, иногда делается копченым	Столовый сыр, отлично плавится; выдержанный сыр можно натирать
<b>Ярлсберг</b>	Сыр из полуснятого коровьего молока в форме круга светло-желтого цвета; острый, с ореховыми нотами; с большими дырками	Отлично плавится, очень популярен в США
<b>Манчего</b>	Сыр из цельного овечьего молока в форме цилиндра белого или светло-желтого цвета с коричневато-серой коркой; слегка солоноватый, с ореховыми нотами; с маленькими дырками	Столовый сыр; для приготовления салатов, можно натирать
<b>Проволоне</b>	Сыр из цельного коровьего молока в форме, напоминающей грушу, колбаску или шар; цвет корки – от желтого до золотисто-коричневого; острый; эластичный, масляный; может быть копченым	Столовый сыр, подается с маслинами, хлебом, сырыми овощами или салями; для приготовления сэндвичей, хорошо плавится
<b>Рикотта салата</b>	Сыр из цельного коровьего молока в форме цилиндра белого цвета; мягкий, с ореховыми нотами, однородный, но рассыпчатый	Для добавления в пасты, салаты; подается с салями, фруктами и овощами
<b>Грюйер</b>	Сыр из цельного сырого коровьего молока в форме плоского круга, почти бесцветный с коричневой коркой; вкус с ореховыми и фруктовыми нотами	Для приготовления фондю, для посыпания некоторых блюд, супов, сэндвичей; один из ингредиентов в кулинарии

## Терочные сыры

Терочные сыры чаще всего измельчают на терке, поскольку они сильно крошатся. Обычно их используют как столовые сыры. В Италии они известны как *гранас* (*грانا* – сухой сыр) или зерновые

сыры из-за их зернистой текстуры. Характерная текстура терочных сыров является результатом главным образом длительного (от двух до семи лет) созревания, хотя некоторые сыры выдерживают

дольше. Эти сыры имеют низкое содержание влаги, благодаря чему они меньше предрасположены к порче по сравнению с другими сырами.



Слева направо сверху вниз по ходу часовой стрелки: асыаго, пармиджано реджано, грана падано, анчо чили качиотта, сухой монтерей джек (в центре), пекорино романо, сап-саго, испанский козий сыр

Сорт	Описание	Наиболее распространенное использование в кулинарии
<b>Асыяго</b>	Сыр из цельного или полуснятого коровьего молока в форме круга светло-желтого цвета с сероватой коркой; от полумягкого до острого (в зависимости от возраста)	Для посыпки салатов, паст; подается также с фруктами и хлебом
<b>Пармиджано реджано</b>	Сыр из полуснятого коровьего молока в форме большого цилиндра соломенного цвета с золотистой коркой; острый, с ореховым привкусом, соленый; очень твердый, сухой, крошащийся	Столовый сыр, для посыпки пасты и ризотто; корку добавляют в овощные бульоны
<b>Сухой монтерей джек</b>	Сыр из цельного или полуснятого коровьего молока, слабо-желтого цвета с богатым, острым, слегка ореховым вкусом; также известен как выдержанный монтерей джек	Столовый сыр, для посыпки пасты, для приготовления салатов
<b>Пекорино романо</b>	Сыр из цельного овечьего, козьего или коровьего молока, в форме высокого цилиндра, белый с тонкой темной коркой; очень острый, соленый с перечными нотами; сухой, крошащийся	Столовый сыр, для посыпки пасты и ризотто, для приготовления салатов
<b>Сап-саго</b>	Сыр из пахты, сыворотки и снятого коровьего молока в форме усеченного конуса светло-зеленого цвета; пикантный, острый, с нотами шалфея и салата-латука; очень твердый, гранулированный; известен также как гларнер шабцигер (гларнский цигер)	Для посыпки пасты, супов, для приготовления салатов, сладкого соуса в смеси со сливочным маслом или йогуртом
<b>Грана падано</b>	Сыр из коровьего молока в форме цилиндра золотистого цвета; вкус нерезкий, очень твердый	Для посыпки различных блюд; более дешевая альтернатива пармиджано реджано

## Голубые сыры с плесенью

У сыров с плесенью (голубых) консистенция изменяется от тягучей и однородной до сухой и крошащейся. Их голубые прожилки – это результат впрыскивания в сыр осо-

бой грибковой плесени перед началом процесса созревания. После впрыскивания спор грибковой плесени сыры солят или выдерживают в рассоле перед созрева-

нием. Для созревания обеспечивают темноту, прохладу и определенную влажность.



Снизу вверху по ходу часовой стрелки: стилтон, рокфор, горгонзола, испанский голубой (спениш блю), пон рейес (в центре)

Сорт	Описание	Наиболее распространенное использование в кулинарии
<b>Даниш блю</b>	Сыр из цельного коровьего молока в форме кирпичиков или цилиндров белого цвета без корки; крепкий, острый, соленый; твердый, крошащийся	Для приготовления заправок, салатов, пасты
<b>Горгонзола</b>	Сыр из цельного коровьего или козьего молока в форме круга умеренно-желтого цвета с голубыми прожилками; острый, пикантный; полумягкий, масляный, хорошо крошится	Для приготовления салатов, пиццы, пасты; кулинарный ингредиент; столовый сыр, подают с фруктами
<b>Рокфор</b>	Сыр из сырого козьего молока в форме цилиндра цвета слоновой кости с синими прожилками; глубокий, полный, пряной вкус; полумягкий, крошащийся	Столовый сыр, для приготовления салатов
<b>Стилтон</b>	Сыр из цельного коровьего молока в форме высокого цилиндра цвета слоновой кости с синими прожилками; полный, богатый пряной аромат; твердый, но крошащийся	Столовый сыр, для приготовления салатов
<b>Испанский голубой (спениш блю)</b>	Сыр из овечьего, козьего или коровьего молока в форме цилиндра соломенного цвета с пурпурно-голубыми прожилками; соленый, острый; влажный, крошащийся; самый распространенный сорт – кабралес	Столовый сыр, для приготовления салатов
<b>Пон рейес</b>	Сыр из коровьего молока в форме цилиндра цвета кости с небольшими голубыми прожилками; полный вкус с нотами лимонного сорго и морской соли; масляный	Столовый сыр, для приготовления салатов и заправок
<b>Мэйтаг блю</b>	Сыр из цельного коровьего молока в форме цилиндра умеренно-желтого цвета с голубыми прожилками; пряный, с перечными и земляными нотами; твердый, масляный крошащийся	Столовый сыр, для приготовления салатов и заправок



## Яйца

Яйца – один из самых важных продуктов на кухне. Они входят в рецепты приготовления многих блюд – от майонеза до меренг, от супов до соусов, от закусок до десертов. Успех любого блюда с использованием яиц напрямую определяется умением правильно выбирать нужную часть яйца для данного блюда (цельное яйцо, только желтки, только белки или пастеризованные яйца). Чтобы узнать больше о том, как готовить яйца, см. гл. 29.

### Градации, размеры и формы

Градации яиц осуществляет Министерство сельского хозяйства США по внешнему виду и свежести. Высшая категория (AA) указывает на то, что яйцо свежее, с белком, который не будет излишне растекаться, когда яйцо разобьют, и с желтком, который будет плавать на поверхности белка. Желток удерживается на месте жгутиком, который называется халаза.

По размерам яйца разделяют на гигантские, сверхкрупные, крупные, средние, мелкие и крохот-

ные. Молодые курочки несут мелкие яйца, но их часто ценят выше, чем крупные. Средние яйца лучше всего подходят для завтрака, когда важен внешний вид приготовленных яиц. Крупные и сверхкрупные яйца обычно используют для приготовления разных блюд и выпечки, где внешний вид целых яиц не так важен.

Кроме того, яйца продают в обработанном (пастеризованном) виде: слитые цельные яйца в разлив (иногда с добавлением дополнительных желтков для получения смесей конкретного состава), отдельно белки и отдельно желтки. Пастеризованные яйца используют в таких изделиях, как салатные заправки, гоголь-моголь или десерты – там, где традиционные рецепты предусматривают сырые яйца. Эти продукты обычно продают в жидком или замороженном виде.

Продается также высушенный яичный порошок, который полезен в определенной выпечке или при известных обстоятельствах. Например, на борту корабля может не быть возможности хранить свежие яйца на протяжении всего плавания.

Заменители яиц могут вообще не иметь ничего общего с яйцами, а производиться из яичных белков, молочных и овощных продуктов, заменяющих желток. Такие заменители нужны людям, придерживающимся низкохолестериновой диеты.

## Припасы

Крупы и мучные продукты составляют широкий ассортимент ингредиентов, которые играют важную роль для приготовления почти всех блюд ресторанного меню. Поэтому их выбор, закупка и хранение требуют такого же пристального внимания, как те же операции для скоропортящихся продуктов, например мясных.

## Закупка и хранение

Крупы и муку называют непортящимися продуктами. Однако они, как и скоропортящиеся продукты, со временем теряют свое качество. Для обеспечения непрерывности работы кухни необходимо иметь адекватный запас, но излишек продуктов держать на кухне неразумно, поскольку они занимают ценное пространство и уменьшают оборотные средства. Ротация припасов и соблюдение правила «использовать их в порядке поступления» так же важны для долго хранящихся припасов, как и для скоропортящихся.

Храните сухие припасы в сухих и вентилируемых помещениях, в легкодоступном месте. Все продукты должны лежать выше уровня пола на поддонах или полках. Некоторые сухие припасы, например цельные зерна, орехи и семена, а также кофе (если он не в вакуумной упаковке) лучше хранить в холодильнике или даже в морозильной камере.

## Зерна, крупы и мука

Эта широкая категория включает в себя большой ассортимент продуктов, от цельных круп типа риса и ячменя до муки. Крупы очень многообразны и популярны, их с удовольствием едят во всех странах, блюда из них входят во все кухни мира. Кулинарная значимость круп и муки не исчерпывается их важностью как источника питательных веществ, а объясняется также их ненавязчивым, но доставляющим немалое удовольствие вкусом и прекрасной текстурой. Крупы по большей части недороги и широко доступны и при этом

являются ценным и концентрированным источником питательных веществ и клетчатки. Хотя зерна сильно отличаются по виду от таких плодов, как фрукты, по структуре они схожи.

Для США и Канады первоочередное значение имеют пшеница и кукуруза. Рис – базовый продукт многих азиатских кухонь. Какие-то культуры больше полагаются на овес, рожь и гречиху.

Цельные крупы – это неперемолотые зерна. У них более короткие сроки хранения, чем у молотого зерна, поэтому их следует закупать в таких количествах, чтобы можно было использовать сравнительно быстро – за две-три недели. У обработанных круп вроде полированного риса удалены плодовые почки, отруби и/или шелуха. Хотя они сохраняются дольше, часть их питательной ценности при обработке теряется.

Обработанные крупы, раздробленные на крупные частицы, называют сечкой. Если сечку подвергнуть дальнейшему дроблению, то получится крупная мука, например кукурузная, или мелкая, например манная. Наконец, зерна можно размолоть в порошок, называемый мукой.

Для дробления зерен используют разные методы: их размалывают между металлическими валами, перетирают между камнями или разрезают стальными лезвиями в механизмах, аналогичных кухонному комбайну. Зерна, перетертые между камнями, в некоторых случаях использовать предпочтительнее, поскольку при этой технологии дробления температура зерен повышается не так сильно, как при других методах, а значит, питательная ценность продукта сохраняется в большей мере. Опишем несколько популярных круп.

## Пшеница

Пшеница получила наибольшее распространение среди всех зерновых культур, ее возделывают тысячи лет. Общеизвестно, что пшеница – самая питательная из всех хлебных злаков и содержит наибольшее

количество белка. Пшеницу используют для приготовления как острых, так и сладких блюд. Это универсальный и вкусный продукт.

Тип	Описание	Наиболее распространенное использование в кулинарии
<b>Булгур</b>	Обработанные паром, высушенные и размолотые зерна пшеницы; крупа тонкого, среднего и крупного помола, светло-коричневый цвет; нежный, мягкий вкус	Для приготовления горячих завтраков, <i>пилава</i> , салатов ( <i>табуле</i> )
<b>Дробленая пшеница</b>	Грубо помолотые, минимально обработанные зерна от светло-коричневого до красновато-коричневого цвета; текстура, требующая длительного жевания; ореховый аромат	Для приготовления горячих завтраков, <i>пилава</i> , салатов и бутербродов
<b>Зерна пшеницы</b>	Неочищенные или минимально обработанные цельные зерна от светло-коричневого до красновато-коричневого цвета; текстура, требующая длительного жевания; ореховый аромат	Для приготовления горячих завтраков, <i>пилава</i> , салатов и бутербродов
<b>Отруби</b>	Поверхностная оболочка пшеничного зерна, отделенная от сердцевины; коричневые хлопья; мягкий ореховый вкус	Для приготовления горячих и холодных завтраков, в выпечке ( <i>маффин</i> из отрубей); для повышения количества клетчатки, которая поступает в организм с пищей
<b>Пшеница марки Ebyl®/Пшеница мягкая</b>	Мягкие пропаренные зерна пшеницы твердых сортов (дурум); напоминают круглые зерна риса в сыром состоянии или перловую крупу после кулинарной обработки; изысканно мягкий вкус; продают в сыром виде и после кулинарной обработки	Используют в супах, салатах, гарнирах, закусках, десертах
<b>Пшеничные зародыши</b>	Маленькие коричневые шарики с сильным ореховым ароматом; доступны поджаренные и сырые	Для приготовления горячих и холодных завтраков, в выпечке; для повышения пищевой ценности блюд
<b>Фарина</b>	Полированная пшеничная крупа среднего помола; белая, похожая на муку крупа с очень мягким вкусом	Для горячих завтраков



Сверху вниз слева направо по ходу часовой стрелки: зерна пшеницы, пшеница марки Ebyl®, булгур, farina, пшеничные отруби, сырые пшеничные зародыши, поджаренные пшеничные зародыши (в центре)

## Пшеничная мука

Пшеничную муку обычно используют для производства хлебопекарных изделий. Клейковина – вещество, образованное белком пшеницы, – придает муке эластич-

ность и структуру, которая способствует подъему выпекаемых изделий, особенно хлеба.

Среди многочисленных сортов пшеницы самыми распро-

страненными являются пшеница мягких сортов (яровая), пшеница твердых сортов (озимая) и дурум.



Сверху вниз слева направо по ходу часовой стрелки: мука с отрубями из пшеницы твердых сортов, семолина, универсальная мука, хлебопекарная мука, кондитерская мука, мука из пшеницы дурум (в центре)

Тип	Описание	Наиболее распространенное использование в кулинарии
<b>Блинная</b>	Мука тонкого помола из полированных зерен пшеницы мягких сортов; чистый белый цвет; обычно обогащена и отбелена	Для выпечки блинов, оладий, маффинов, бисквитов, кондитерских изделий
<b>Дурум</b>	Мука тонкого помола из пшеницы дурум	Для выпечки хлебобулочных изделий
<b>Кондитерская (высшего сорта)</b>	Мука тонкого помола из полированных зерен пшеницы мягких сортов; чистый белый цвет; обычно обогащена и отбелена;	Для приготовления тортов, пирожных, печенья, булочек
<b>Мука из пшеницы твердых сортов</b>	Мука тонкого помола из цельных зерен пшеницы имеет светло-коричневый цвет и ореховый аромат; мука грубого помола представляет собой крупно помолотые цельные зерна	Для выпечки хлебобулочных изделий, для приготовления пасты
<b>Семолина</b>	Мука грубого помола из пшеницы дурум; бледно-желтый цвет	Для приготовления пасты, клецок, пудингов, кускуса
<b>Универсальная мука</b>	Мука тонкого помола из смеси пшеницы твердых и мягких сортов; цвет – не чисто белый; обычно обогащена, может быть отбелена	Для выпечки хлебобулочных изделий, для приготовления пасты, в качестве связующего (как загуститель)
<b>Хлебопекарная (высшего сорта)</b>	Мука тонкого помола из пшеницы твердых сортов; цвет – не чисто белый; обычно обогащена, может быть отбелена	Для выпечки хлебобулочных изделий

# Рис

Рис является основным продуктом питания, по крайней мере для половины населения планеты. Это бесценный и универсальный продукт. Крахмалистые зерна риса служат дополнением почти к любому

вкусовому компоненту пищи, с которым они сочетаются.

Рис для коммерческих целей классифицируют по размеру (длинные, средние и короткие зерна). Что касается цвета, то рис представлен

двумя основными видами – белый и коричневый. Белый рис – это очищенный рис, а коричневый – не очищенный от рисовой оболочки – шелухи, он считается более питательным.



Верхний ряд, слева направо: обработанный паром рис, рисовая мука, рисовая крупа  
Второй ряд, слева направо: карнароли, испанский рис, японский красный рис  
Третий ряд, слева направо: длиннозерный рис, длиннозерный коричневый рис, дикий рис  
Нижний ряд, слева направо: жасмин, полкорн, басмати

Тип	Описание	Наиболее распространенное использование в кулинарии
<b>Басмати</b>	Очень длинные зерна; тонкая, изысканная текстура; ароматный, с ореховым вкусом; выдерживается для снижения содержания влаги; бывает коричневым и белым; сорт попкорн представляет собой разновидность басмати	Для приготовления пилава, салатов
<b>Белый/ Шлифованный рис</b>	Зерна с удаленными шелухой, отрубями и зародышами; белый цвет; мягкий вкус; короткие, средние и длинные зерна	Для приготовления пилава, салатов; короткозерный рис – для приготовления рисового пудинга
<b>Дикий рис</b>	Длинные тонкие зерна темно-коричневого цвета; текстура, требующая длительного жевания; ореховый вкус; биологически не родственник обычному рису	Для приготовления салатов и начинок, часто готовят вместе с коричневым рисом
<b>Жасмин</b>	Ароматный рис с ореховым вкусом	Для приготовления пилава, рисового пудинга, а также для обработки паром
<b>Каласпара</b>	Очень короткие, очень тучные зерна с высоким содержанием крахмала; не чисто белый цвет; после кулинарной обработки становится кремовым	Используют для приготовления <i>паэльи</i>
<b>Клейкий/ Жемчужный рис для суши</b>	Круглые, короткие очень крахмалистые зерна; при кулинарной обработке становится липким, вязким; сладкий, мягкий вкус	Для приготовления суши
<b>Коричневый рис</b>	Неочищенный рис с удаленной несъедобной шелухой; светло-коричневый, текстура, требующая длительного жевания; ореховый вкус; короткие, средние и длинные зерна	Для приготовления пилава, салатов
<b>Обработанный паром/ Пропаренный рис</b>	Неочищенные зерна, вымоченные и обработанные паром перед удалением шелухи, отрубей и зародышей; при кулинарной обработке получают пушистые, отделенные друг от друга зерна; светло-светло-коричневый цвет	Для приготовления пилава, салатов
<b>Арборио/Итальянский</b>	Очень короткие тучные зерна с высоким содержанием крахмала; не чисто белый цвет; после кулинарной обработки становится кремовым; сорта включают карнароли, пьемонтесе и виалоне нано	Для приготовления <i>ризотто</i> , пудингов
<b>Рисовая мука</b>	Мука очень тонкого помола из белого риса; белый цвет, мягкий вкус	Используют как загуститель, а также для выпечки
<b>Фамильные сорта</b>	Сорта включают японский красный рис, форбидден блэк и калиджира	Для приготовления салатов, начинок; часто готовят вместе с коричневым рисом



# Кукуруза

Кукурузу используют в разнообразных формах во многих кухнях. Ее отваривают, сушат, на ее основе получают разные продукты (бурбон, кукурузное масло, кукурузный крахмал, кукурузную муку, кукурузный сироп).

Тип	Описание	Наиболее распространенное использование в кулинарии
<b>Гритс</b>	Молотые зерна хомини; крупа тонкого, среднего и грубого помола	Для приготовления горячих завтраков, для выпечки, в качестве гарнира
<b>Кукурузный крахмал</b>	Размолотые в порошок сухие зерна с удаленными оболочкой и зародышем; чисто белый цвет	В качестве загустителя, для выпечки, для посыпки изделий
<b>Кукурузная мука</b>	Тонко помолотые сухие зерна, цвет белый, желтый или голубоватый; виды: кукурузная мука (тонкого помола) и полента (мука грубого помола)	Для приготовления горячих завтраков, для выпечки; в качестве посыпки при сотировании или жареньи продуктов на сковороде
<b>Маса</b>	Кукурузная мука из зерен кукурузы, обработанных и вымоченных в щелоче для удаления шелухи; бледно-желтый цвет; влажная; <i>маса харина</i> – кукурузная мука тонкого помола	Для приготовления <i>тортильи</i> , <i>тамале</i> и других мексиканских блюд
<b>Хомини</b>	Сухие зерна, вымоченные в щелоче для удаления оболочки и зародыша; бывает консервированной или сухой	Для приготовления <i>суккотача</i> , запеканок, супов, тушеных блюд, гарниров



Сверху вниз слева направо по ходу часовой стрелки: кукурузная крупа, хомини, кукурузный крахмал, маса харина, голубоватая кукурузная мука, желтая кукурузная мука, белая кукурузная мука (в центре)

# Овес

Овес – ценный источник питательных веществ и клетчатки. Этот доступный и недорогой продукт используют главным образом для приготовления горячих и холодных завтраков, а также как ингредиент в выпечке и гарнирах.

Тип	Описание	Наиболее распространенное использование в кулинарии
<b>Ирландская (шотландская) овсянка</b>	Овсяная крупа, разрезанная стальными лезвиями на кусочки; коричневый цвет, текстура, требующая длительного жевания	Для приготовления горячих завтраков, для выпечки
<b>Крупка</b>	Очищенные дробленые зерна	Для приготовления горячих завтраков, салатов и начинок
<b>Овсяные хлопья</b>	Обработанная паром и расплюснутая овсяная крупа; светло-светло-коричневый, почти белый цвет; мягкий, нежный вкус; продается также как каша «быстрого приготовления»	Для приготовления горячих завтраков, гранолы, для выпечки
<b>Овсяная мука</b>	Размолотые в муку тонкого помола зерна овса	Для выпечки
<b>Отруби</b>	Внешняя оболочка зерен овса	Для приготовления горячих и холодных завтраков, для выпечки



Слева направо: разрезанные стальными лезвиями зерна овса, овсяные хлопья, цельные зерна овса, овсяные отруби

## Другие зерновые

Множество зерновых попадает в группу «прочие зерновые», поскольку их точно нельзя отнести ни к одной категории. Некоторые из них

получили широкое распространение, другие используют редко. Однако в последние годы шеф-повара начали экспериментировать с мало распро-

страненными в кулинарной практике зерновыми.



Вверху: квиноа (киноа, лебеда кино)  
Второй ряд, слева направо: тэфф (полевица абиссинская), ячменная мука  
Третий ряд, слева направо: просо, амарант, гречневая крупа  
Нижний ряд, слева направо: пшеница спельта (полба), перловая крупа

Тип	Описание	Наиболее распространенное использование в кулинарии
<b>Амарант</b>	Цельные зерна или мука, зеленые части растения – съедобны; цвет – от белого до желто-коричневого, золотистого или розового; сладкий вкус	Для приготовления горячих и холодных завтраков, <i>пилава</i> , салатов
<b>Гречка</b>	Цельная или размолотая в муку, светло-коричневый цвет; мягкий ореховый вкус	Для приготовления горячих завтраков, <i>пилава</i> ; мука – для приготовления оладий, блинов, для выпечки
<b>Иовлевы слезы (бусенник обыкновенный, слезник)</b>	Цельные мелкие зерна белого цвета текстура, требующая длительного жевания; травяной вкус	Для приготовления <i>пилава</i> , салатов
<b>Квиноа</b>	Очень мелкие цельные зерна или мука; не чисто белый цвет; мягкий вкус	Для приготовления <i>пилава</i> , салатов, пудингов, супов
<b>Поджаренная гречневая крупа</b>	Очищенные цельные (ядрица) или дробленые (продел) зерна красновато-коричневого цвета; текстура, требующая длительного жевания; ореховый вкус с привкусом тостов	Для приготовления каши, <i>пилава</i>
<b>Просо</b>	Цельные зерна или мука; мягкий вкус	Для приготовления горячих завтраков, <i>пилава</i> ; мука – для приготовления пудингов, лепешек, кексов
<b>Пшеница спелыта</b>	Цельные зерна или мука; умеренно ореховый вкус	Для приготовления <i>пилава</i> ; муку используют для выпечки
<b>Рожь</b>	Цельные или дробленые зерна либо мука; цвет – от светло- до темно-коричневого; грубая непросеянная ржаная мука имеет темный цвет	Для приготовления <i>пилава</i> ; муку используют для выпечки
<b>Сорго</b>	Зерно перерабатывают на крупу, муку и крахмал	Для приготовления каши, лепешек, пива, сиропа, мелассы
<b>Тэфф</b>	Цельные, очень маленькие зерна от светло- до красновато-коричневого цвета; сладкий вкус с нотами каштана	Для приготовления супов, запеканок, в качестве загустителя
<b>Ячмень</b>	Очищенные зерна и перловая крупа (шелуха и отруби удалены); виды: гритс (ячменная крупа), мука; цвет – от желто-коричневого до белого; ореховый вкус	Для приготовления <i>пилава</i> , салатов, супов; для производства виски и пива

## Паста и лапша

Сушеная паста является ценным полуфабрикатом. Она хорошо хранится, варится и продается в огромном ассортименте форм, размеров и вкусов (см. таблицу).

Пасту и лапшу делают из нескольких видов муки из разных злаков. Высококачественную сушеную пасту из пшеничной муки обычно делают из семолины твердых

сортов. Многие виды пасты ароматизируют или подкрашивают, добавляя в тесто шпинат, томаты или чернильную жидкость кальмара.



ВЕРХНИЙ РЯД, СЛЕВА НАПРАВО: фузилли, фарфалли  
ВТОРОЙ РЯД, СЛЕВА НАПРАВО: пенне, ракушки, радиаторе  
ТРЕТИЙ РЯД, СЛЕВА НАПРАВО: оркьетти, орзо, тубетти  
НИЖНИЙ РЯД, СЛЕВА НАПРАВО: кускус, израильский кускус, акини де пепе



Верхний ряд, слева направо: лапша из муки бобовых, корейская сладкая вермишель из картофельного крахмала

Второй ряд: японская вермишель

Третий ряд, слева направо: гречневая лапша/соба, японская пшеничная лапша, рисовая вермишель, рисовая лапша

Нижний ряд, слева направо: *фетучини* со шпинатом, *каваллини*, *спагетти*, *букатини* (в центре, сверху вниз) *лингвини*, *фетучини*

## Паста и лапша

Тип	Описание	Наиболее распространенное использование в кулинарии
<b>Акини де пепе</b>	Маленькие горошинки, по форме напоминающие рис	Подают с разными соусами; используют в супах, салатах, запеканках
<b>Букатини</b>	Пустотелая длинная паста в форме спагетти	Подают с густыми соусами
<b>Вермишель</b>	Тонкие длинные нити, аналогичные спагетти	Для заваривания бульонов, приготовления супов, с легкими соусами
<b>Итальянский кускус/ Фрегола сарда</b>	Крупнее традиционного кускуса; неправильной формы; высушенный на солнце; золотисто-коричневый цвет; текстура, требующая длительного жевания; ореховый вкус	Для приготовления салатов, супов на основе рыбы или томатов
<b>Казеречча</b>	Короткая витая, перекрученная	Подают с разными соусами; используют в супах, салатах, запеканках
<b>Капеллини</b>	Очень тонкая длинная цилиндрическая лапша; самая тонкая называется <i>капелли ди анжело</i> (волосы ангела)	Подают с бульоном, маслом или очень легкими соусами
<b>Кускус</b>	Маленькие, неправильной формы зерна, похожие на крупный песок	Для приготовления горячих завтраков, салатов, запеканок
<b>Лазанья</b>	Длинная плоская широкая лапша с волнистыми краями	Для приготовления запеканок
<b>Лингвини</b>	Тонкие не пустотелые нити, немного приплюснутые	Подают с разными соусами, от легких до тяжелых
<b>Орекьетти (ракушки)</b>	Гладкие изогнутые кружки плоской пасты	Подают с разными соусами; для приготовления супов, салатов, запеканок
<b>Орзо</b>	Мелкие, размером с рисовые зерна, макаронные изделия	Подают с разными соусами; для приготовления супов, салатов, запеканок
<b>Пене</b>	Короткие трубочки, нарезанные наискосок, бывают гладкие и рифленные	Подают с разными соусами; для приготовления супов, салатов, запеканок
<b>Радиаторе</b>	Короткие, толстые с волнистыми краями, с желобками и бороздками	Подают с разными соусами; для приготовления супов, салатов, запеканок.
<b>Израильский кускус</b>	Крупнее традиционного кускуса; похоже на жемчужины, гладкие, круглые шарики с текстурой, требующей длительного жевания; иногда поджаренные	Для приготовления пилава, салатов, супов

Тип	Описание	Наиболее распространенное использование в кулинарии
<b>Ракушки</b>	От небольших до крупных; по форме напоминают раковины моллюсков; крупные ракушки фаршируют	Подают с разными соусами; для приготовления супов, салатов, запеканок
<b>Ригатони</b>	Толстые рифленые трубки (рожки)	Подают с разными соусами; для приготовления супов, салатов, запеканок
<b>Рисовая лапша</b>	Различной ширины длинные нити из рисовой муки	Обычно используются в блюдах азиатской кухни
<b>Соба/лапша из гречневой муки</b>	Тонкие длинные нити с волнистыми краями; японская паста	Для приготовления супов, для жарки на раскаленном масле, обычно используется в блюдах азиатской кухни
<b>Спагетти</b>	Сплошные круглые, длинные нити разной ширины	Подают с различными соусами, от легких до тяжелых
<b>Тонкая лапша из бобовых</b>	Тонкая студенистая лапша из крахмала бобов мунг	Для приготовления супов, салатов, десертов, напитков, для жаренья в раскаленном масле; обычно используется в блюдах азиатской кухни
<b>Тубетти</b>	Среднемелкая, трубчатая паста	Подают с разными соусами; для приготовления супов, салатов, запеканок
<b>Удон (пшеничная лапша)</b>	Толстые длинные нити; японская лапша	Для приготовления супов, тушеных блюд, для жарки на раскаленной сковороде; обычно используется в блюдах азиатской кухни
<b>Фарфалле</b>	Плоская прямоугольная лапша среднего размера, стянутая посередине в форме бабочки	Подают с разными соусами; для приготовления супов, салатов, запеканок
<b>Фетучине</b>	Толстая длинная плоская ленточная лапша	Подают с разными соусами, особенно со сливочными
<b>Фузилли</b>	Короткие завитые нити в форме спирали или штопора	Подают с разными соусами; для приготовления супов, салатов, запеканок
<b>Элбоуз (рожки)</b>	Короткие узкие изогнутые трубочки	Подают с разными соусами; для приготовления супов, салатов, запеканок



## Сухие бобовые

Обычно к бобовым относят фасоль и горох. Бобовые, представляющие собой сухие семена стручковых растений, считаются главным

продуктом питания во многих кухнях мира.

При высыхании бобовые становятся твердыми и поэтому тре-

буют длительного времени приготовления, так что лучше всего их использовать в течение шести месяцев после покупки, когда они



Верхний ряд, слева направо: французская чечевица, черная чечевица, красная чечевица

Второй ряд, слева направо: коричневая чечевица, зеленый лущеный горох, желтый лущеный горох

Третий ряд, слева направо: рисовая фасоль, канареечная фасоль, «великая северная» фасоль

сохраняют все свои лучшие качества. Покупайте чистые и блестящие бобы без пыли и плесени. Перед кулинарной обработкой

бобы необходимо мыть, чтобы удалить все инородные, несъедобные вещества. Отбрасывайте фасолины или горошины, которые

кажутся вам заплесневевшими, сырыми или морщинистыми.



Верхний ряд, слева направо: нут, крупная перуанская фасоль, фава (конские бобы)  
Второй ряд, слева направо: черная/черепашья фасоль, соя, северная фасоль обыкновенная  
Третий ряд, слева направо: флажоле, голубиный горох, клюквенная фасоль

## Сухие бобовые (продолжение)

Тип	Описание	Наиболее распространенное использование в кулинарии
<b>ФАСОЛЬ</b>		
<b>Адзуки</b>	Мелкая красновато-коричневая фасоль; бывает цельная и молотая	Для приготовления сладкой пасты или глазури, острых блюд, популярна в японской кухне
<b>«Великая северная»</b>	Крупная, округлой формы фасоль белого цвета с мягким изысканным вкусом	Для приготовления супов, тушеных блюд, запеканок, гарниров
<b>Канареечная</b>	Канареечно-желтого цвета фасоль, немного меньше, чем фасоль пинто	Популярна в перуанской кухне, особенно в тушеных блюдах
<b>Канеллини/Итальянская обыкновенная фасоль</b>	Фасоль среднего размера в форме человеческой почки; белый цвет, ореховый вкус	Для приготовления мясных или куриных супов с овощами, салатов, тушеных блюд, гарниров
<b>Кидни</b>	Среднего размера фасоль в форме почки; цвет – от фиолетового до коричнево-малинового; полный вкус	Для приготовления <i>чиликон карне</i> (перец с мясом), жареных бобов, бобов с рисом, супов, тушеных блюд, гарниров
<b>Клюквенная</b>	Маленькая круглая фасоль коричнево-малинового цвета; ореховый вкус	Для приготовления супов, тушеных блюд, салатов, гарнира
<b>Лима</b>	Среднего размера сплюснутые бобы, отдаленно напоминающие почку; цвет – от белого до бледно-зеленого; маслянистый вкус	Для приготовления <i>суккотача</i> , супов, тушеных блюд, салатов, гарниров
<b>Мунг</b>	Мелкие круглые бобы зеленого цвета	Проращивают для получения ростков; размалывают в муку для получения очень тонкой лапши и бобовой вермишели
<b>Нут/Турецкий горох</b>	Среднего размера бобы в форме желудя; бежевый цвет; ореховый вкус	Для приготовления кускуса, <i>хумуса</i> , супов, тушеных блюд, салатов, гарниров; используется во многих этнических блюдах
<b>Пинто</b>	Среднего размера фасоль в форме почки; цвет – бежевый с коричневыми полосками	Для приготовления чили, тушеных блюд, супов, для жаренья
<b>Рисовая фасоль</b>	«Семейный» сорт; округлые зерна в форме почки белого, коричневого, зеленого цвета, напоминающие рис; горьковатый вкус; сорта: фалькон и мокасин	Заменитель риса; для приготовления супов, тушеных блюд, запеканок, гарниров

Тип	Описание	Наиболее распространенное использование в кулинарии
<b>«Семейные» сорта (калипсо, «языки пламени», джекобз кеттл, мадейра)</b>	Сильно разнятся по цвету и размеру; многие бобы имеют полоски или крапинки	Для приготовления супов, тушеных блюд, запеканок, гарниров, салатов
<b>Соя</b>	Мелкая фасоль в форме горошин или вишни; мягкий, нежный вкус; цвет – красный, желтый, зеленый, коричневый и черный; зрелая соя – сухие бобы	Для приготовления супов, тушеных блюд, запеканок, гарниров
<b>Фава</b>	Крупная плоская овальная желто-коричневая фасоль	Для приготовления фалафели, супов, тушеных блюд, салатов, гарниров; популярна в средиземноморской кухне и кухне Среднего Востока
<b>Флажоле</b>	Мелкая фасоль в форме человеческой почки; цвет – от бледно-зеленого до белого	Подают с блюдом из барашка, с тушеным мясом и в виде пюре в качестве гарнира
<b>Флотская фасоль</b>	Мелкая круглая фасоль белого цвета	Для тушения, для приготовления чили, супов, салатов
<b>Черная/Черепашья</b>	Крупная черная блестящая фасоль, слегка кремовая внутри; сладкий вкус	Для приготовления супов, тушеных блюд, <i>сальсы</i> , салатов, гарниров
<b>Чечевица</b>	Мелкие круглые бобы; сорта: французская (сероватая снаружи и бледно-желтая внутри), египетская, красная и желтая	Для приготовления супов, тушеных блюд, салатов, гарниров (подают как дополнение целиком или в виде пюре)
<b>ГОРОХ</b>		
<b>Голубиный</b>	«Семейный» сорт; мелкие почти круглые горошины бежевого цвета с оранжевыми пятнами	Популярен в африканских, индийских блюдах и блюдах стран Карибского бассейна
<b>Лущенный</b>	Мелкие, круглые, сплюснутые горошины; сухие; зеленый или желтый цвет; землистые аромат и вкус	Суп из лушеного гороха, салаты, гарниры
<b>«Черный глаз» (коровий горох)</b>	Мелкие горошины в форме почки; цвет – бежевый с черным «глазком» вокруг рубчика семени	Для приготовления супов, гарниров, блюда «Джон-попрыгунчик»

## Орехи и семена

Кроме арахиса, который растет под землей, в корневой системе растения семейства бобовых, все остальные орехи – это плоды различных деревьев. Они продаются в разнообразных видах – в скорлупе, очищенные, сырые, жареные, бланшированные, нарезан-

ные ломтиками или кусочками, рубленые и в виде масла. Орехи также используют для производства масел, например популярного арахисового масла.

Учитывая, что орехи – продукт недешевый, важно обеспечить для них правильное хранение,

поскольку они могут довольно быстро прогоркнуть. Нежареные и не очищенные от скорлупы орехи хранятся дольше. Очищенные орехи следует хранить в морозильной камере или в холодильнике, если позволяет место.



Верхний ряд, слева направо: грецкие орехи, пекан  
Второй ряд, слева направо: кешью, миндальные орехи, макадамия  
Третий ряд, слева направо: тыквенные семечки, фундук, фисташки, арахис  
Четвертый ряд, слева направо: семена подсолнуха, кедровые орешки, мак  
Нижний ряд, слева направо: белый кунжут, черный кунжут

Тип	Описание	Наиболее распространенное использование в кулинарии
<b>ОРЕХИ</b>		
<b>Арахис</b>	Волокнистый стручок с тонкой коричневатой кожурой; орехи беловатого цвета; сладкие; продаются целыми в скорлупе или без скорлупы; используются для производства арахисового масла	Для еды в сыром и жареном виде, приготовления сладких или острых блюд, для выпечки, приготовления кондитерских изделий, салатов
<b>Бразильский</b>	Крупный овальный орех с темно-коричневой твердой скорлупой, состоящий из сегментов треугольной формы; каждый сегмент – это трехгранное семя, содержащее внутри тучный орех	Для еды в сыром, жареном виде и после кулинарной обработки; для выпечки
<b>Грецкий орех</b>	Орех светло-коричневого цвета с ядром коричневого цвета, которое находится в виде сегментов извилистой формы внутри твердой светло-коричневой скорлупы; нежный, мягкий, масляный вкус; продается в скорлупе или без скорлупы: половинками, рубленый, используется для производства масла	Для еды в сыром и жареном виде, приготовления сладких или острых блюд, для выпечки, приготовления кондитерских изделий, салатов
<b>Каштан</b>	Довольно крупный круглый или в форме слезы орех с твердой блестящей темно-коричневой скорлупой; вкус сладкий; продается целым в скорлупе, консервированным в воде или сиропе, замороженным, сушеным или в виде пюре	Для еды в сыром, жареном виде и после кулинарной обработки, в виде пюре; для приготовления сладких и острых блюд
<b>Кедровый орех/Пиньоло</b>	Маленькое ядрышко кремового цвета длиной примерно 13 мм с мягким маслянистым вкусом	Для еды в сыром и жареном виде, приготовления сладких или острых блюд, для выпечки, приготовления салатов, <i>песто</i>
<b>Кешью</b>	Орех желто-коричневого цвета в форме человеческой почки; чуть сладковатый вкус с горчинкой, маслянистый; продают только лущеным (кожура содержит масла, аналогичные тем, что в крапиве, поэтому вызывает раздражение кожи); используют для производства кунжутного масла	Для еды в сыром, жареном виде и после кулинарной обработки; для выпечки, приготовления кондитерских изделий
<b>Лесной орех/Фундук</b>	Мелкий почти круглый орех с блестящей твердой скорлупой; богатый, сладкий тонкий вкус; продают в скорлупе или без скорлупы (бланшированным, цельным, рубленым)	Для еды в сыром, жареном виде, для приготовления сладких и острых блюд, салатов, сухих завтраков, для выпечки
<b>Макадамия</b>	Почти круглый с чрезвычайно твердой кожурой орех золотисто-желтого цвета; богатый, слегка сладковатый вкус, масляный; продается только без скорлупы	Для еды в сыром и жареном виде, для выпечки, приготовления сладостей
<b>Миндальный</b>	Косточка плода в форме слезы, бледно-коричневая, деревянистая скорлупа, сладкий вкус; продают очищенным от скорлупы и неочищенным, бланшированным, разрезанным на ломтики, на кусочки, дробленным, порубленным, размолотым; используют для производства миндальной пасты, гидрогенизированного миндального масла и миндального масла	Для еды в сыром, жареном виде и после кулинарной обработки; для выпечки, приготовления кондитерских изделий, гранолы, приправы карри

Тип	Описание	Наиболее распространенное использование в кулинарии
<b>Пекан</b>	Орех с гладкой твердой тонкой овальной скорлупой коричневого цвета; двудольчатая мякоть желтоватого цвета; богатый масляный вкус; продается в скорлупе и без скорлупы (половинками или рубленый)	Для еды в сыром и жареном виде, приготовления сладких или острых блюд, для выпечки, приготовления кондитерских изделий, салатов
<b>Фисташки</b>	Орех со скорлупой кремового цвета, которая слегка приоткрывается, когда фисташки зрелые; ядро зеленоватого цвета с нежным, сладким вкусом; продаются в скорлупе, иногда окрашенной в красный цвет, жареные, обычно соленые, и без скорлупы, цельными или измельченными	Для еды в сыром и жареном виде, приготовления сладких или острых блюд
<b>СЕМЕНА</b>		
<b>Кунжут</b>	Меленькие плоские овальные семена; бывают черные, красные и желто-коричневые; маслянистые, с богатым ореховым вкусом; обычно из них делают кунжутное масло и <i>тахини</i> (пасту)	Для еды в сыром и жареном виде, приготовления сладких или острых блюд, для выпечки, приготовления кондитерских изделий, а также для украшения
<b>Льняное семя</b>	Маленькие овальные семена золотистого или темно-коричневого цвета; мягкий вкус с ореховыми нотами; обычно из них делают льняное масло	Для выпечки, приготовления горячих и холодных сухих завтраков
<b>Мак</b>	Крохотные круглые иссиня-черные семена с богатым, чуть затхлым вкусом; продаются целыми или измельченными	В качестве начинки и украшения в выпечке; в заправках/соусах к салату; популярен в кухне Центральной Европы и Среднего Востока
<b>Семена подсолнуха</b>	Мелкие сплюснутые в форме слезы маслянистые ядра светло-коричневого цвета в деревянистой черно-белой скорлупе; мягкий вкус; продаются в скорлупе и без скорлупы, обычно солеными; из них делают подсолнечное масло	Для еды в сыром, сушеном и жареном виде, для выпечки, приготовления салатов
<b>Тыквенные семечки/Пепитас</b>	Плоские овальные семена кремового цвета с полутвердой шелухой и мягкими, маслянистыми ядрами зеленовато-коричневого цвета с мягким вкусом; продаются в скорлупе или очищенными; сырые или жареные и слегка подсолненные	Для еды в сыром и жареном виде, приготовления сладких или острых блюд, для выпечки; популярны в мексиканской кухне

**Фото справа:**

Верхний ряд, слева направо: кардамон, зира (кумин), тмин, куркума  
 Второй ряд сверху, слева направо: семена граната, пажитник, анис, гвоздика  
 Третий ряд сверху, слева направо: порошок сассафраса (американского лавра), эпазот, черный тмин, семена сельдерея  
 Четвертый сверху ряд, слева направо: ямайский перец, ягоды можжевельника, семена кориандра (кинзы), семена горчицы  
 Нижний ряд, слева направо: корица, звездчатый анис, мускатный орех

## Сушеные травы и пряности

Сушеные травы и пряности, или специи, делают главным образом из коры, листьев и семян растений. Их давно используют в качестве ароматических добавок для приготовления острых и сладких блюд. Большинство пряностей имеют устойчивый насыщенный аромат. Пряности продают в сушеном виде

(цельными или молотыми, а также в виде смесей) и широко используют для различных кулинарных целей.

Сушеные травы и пряности в цельном виде обычно хранятся дольше, чем молотые. Их лучше хранить в герметичных контейнерах в сухом, прохладном месте, вдали от тепла и прямого света. Со

временем они теряют свои ароматические свойства, поэтому лучше выбросить те, что утратили аромат или приобрели затхлый запах. Рекомендуется покупать сушеные травы и специи в цельном виде и молоть их перед использованием.





## Сушеные травы и пряности

Тип	Описание	Наиболее распространенное использование в кулинарии
<b>Анис</b>	Сушеные зрелые плоды травянистого растения <i>Pimpinella anisum</i> ; запах похож на запах семян фенхеля; светло-коричневые; сладкий, пряный, лакричный вкус и аромат	Для добавления в острые блюда, десерты, выпечку, ликеры; популярен в кулинарии Юго-Восточной Азии
<b>Аннатто</b>	Сушеные, мелкие семена биксы; насыщенный красный цвет, почти без запаха; придает желтовато-оранжевый цвет пище; продается цельным	Для добавления в тушеные блюда, супы, соусы; популярен в кулинарии стран Латинской Америки и Карибского бассейна
<b>Гвоздика</b>	Сушеный нераскрывшийся цветок тропического вечнозеленого гвоздичного дерева красновато-коричневого цвета, по форме напоминающий колосок; сладкий острый вкус; продается целым и дробленным	Для добавления в бульоны, соусы, тушеные блюда, маринады, карри, соленья, десерты, выпечку
<b>Гвоздичный перец</b>	Сушеные невызревшие ягоды (размером с горошину) небольшого вечнозеленого гвоздичного дерева; темный, красновато-коричневый цвет; по вкусу напоминают корицу, мускатный орех и гвоздику; продаются цельными или молотыми	Для добавления в тушеное мясо, фарш, рыбу, пиццу, десерты
<b>Горчица</b>	Семена растения, которое относится к тому же семейству, что и капуста; бывает трех цветов: обычного белого/желтого цвета (более мелкие семена с менее острым вкусом), коричневого и черного (более крупные, с резким, острым вкусом); продаются цельными и в виде порошка	Для приготовления маринадов, мясных блюд, соусов, для добавления в сыры, блюда с яйцами, в виде готовой горчицы
<b>Имбирь</b>	Плод растения, растущего в тропиках и субтропиках; шишковатый, волокнистый; желтовато-коричневого цвета; сладкий, «перечный» вкус; пряный аромат; продается свежим, консервированным или измельченным	Для добавления в карри, тушеные блюда, выпечку; популярен в индийской и азиатской кухне
<b>Кардамон</b>	Сушеные незрелые плоды, относящиеся к семейству имбирных; маленькие семена, находящиеся внутри стручка размером с клюкву зеленого, темного или с налетом белого цвета; сильный аромат; сладкий пряной вкус; продается целыми стручками, семенами или молотым	Для добавления в карри, выпечку, маринады
<b>Кмин тминовый</b>	Сушеный плод растения семейства петрушки (зонтичных); небольшие семена в форме полумесяца трех цветов: янтарного, черного и белого; ореховый вкус; продаются целыми или дроблеными, а также черные семена тмина	Для добавления в карри, чили; популярен в индийской, мексиканской кухнях, а также кухне Среднего Востока
<b>Кориандр</b>	Сушеный зрелый плод кинзы; небольшие желтовато-коричневые семена; уникальный цитрусовый вкус; продается целым или дробленным	Для добавления в карри, фарши, маринады, выпечку; популярен в азиатской, индийской кухнях, а также кухне Среднего Востока
<b>Корица</b>	Сушеная внутренняя кора тропического дерева красновато-коричневого цвета; продается целыми кусочками или дробленной	Для добавления в выпечку, карри, десертные соусы, напитки, тушеные блюда



*Майоран*



*Детралога  
(маргуа)*



*Орегано*



*Тимьян  
(кадрин)*



*Розмарин*



*Петрушка*



*Базилек*



РЕКЛАМА



**Эксперт в приправах**

тел. +7 495 995-82-93  
[www.kamis-pripravy.ru](http://www.kamis-pripravy.ru)

Тип	Описание	Наиболее распространенное использование в кулинарии
<b>Красный стручковый перец</b>	Сушеный зрелый плод-стручок <i>Capsicum frutescens</i> ярко-красного цвета; острый, пряный; продается свежим или сушеным	Для добавления в соусы, супы, мясные, рыбные блюда и блюда из дичи
<b>Мускатный орех</b>	Семя фрукта, растущего на тропическом вечнозеленом мускатном дереве; яйцевидная форма; темно-коричневый цвет; сладкие, пряные аромат и вкус; продается цельным или молотым	Для добавления в соусы, супы, блюда из телятины, курятины, овощей, в заливные, десерты, выпечку, яичные коктейли
<b>Пажитник</b>	Стручки с семенами однолетней травы; небольшие, плоские семена желтовато-коричневого цвета; горький вкус и острый аромат, похожий на аромат сена; продаются цельными и молотыми	Для добавления в карри, мясные блюда и блюда из домашней птицы, в маринады, чатни, смеси пряностей, чаи; популярен в индийской кухне
<b>Порошок сассафраса (американского лавра)</b>	Сушеные листья дерева сассафраса; «лесной» вкус, напоминающий вкус рутбירה (пива из корнеплодов); продается молотым	Для добавления в <i>гумбо</i> ; популярен в креольской кухне
<b>Семена граната</b>	Сушеные липкие; приглушенный красный цвет; кисловатый вкус; продаются цельными или молотыми	Популярны в индийской кухне как подкисляющий ингредиент
<b>Семена сельдерея</b>	Сушеные семена дикорастущего сельдерея (любистока); сильный аромат/вкус; продаются целыми или молотыми	Для добавления в салаты, в частности капустный, салатные заправки, супы, тушеные блюда, блюда с томатами, выпечку
<b>Сушеная шелуха мускатного ореха/ мускатный цвет</b>	Тонкий присеменник, покрывающий семя мускатного ореха; имеет ярко-красную окраску, когда он свежий, и желтовато-оранжевую, когда сушеный; сильный вкус и аромат мускатного ореха; продается цельным и измельченным	Для добавления в фарши, рыбные блюда, блюда со свининой, для приготовления шпината и других овощей, рассолов, десертов, для выпечки
<b>Тмин</b>	Сушеные плоды ароматного тмина, относящегося к семейству пасленовых; напоминает маленькие семена, цвет коричневый; утонченный вкус, напоминающий вкус семян аниса, но более сладкий	Популярен в австрийской, немецкой и венгерской кухнях; для добавления в ржаной хлеб, блюда со свининой и капустой, в супы, тушеные блюда, в некоторые сыры, выпечку, ликеры (например, <i>Kumme</i> )
<b>Укроп</b>	Сушеные плоды травы <i>Anethum graveolens</i> семейства зонтичных; небольшие желтовато-коричневые семена; сильный острый вкус; продается цельными зернами	Для добавления в маринады/рассолы, кислую капусту, хлеб, салатные заправки; популярен в кухнях Северной и Восточной Европы
<b>Фенхель</b>	Сушеный зрелый плод многолетнего растения <i>Foeniculum vulgare</i> ; небольшие овальные семена светло-зеленоватого/коричневого цвета; сладкий лакричный вкус и аромат; продается целым и молотым	Для добавления в колбасные изделия, рыбные блюда, блюда с ракообразными, томатами, в выпечку, маринады, ликеры; популярная приправа средиземноморской, итальянской, китайской и скандинавской кухонь
<b>Хрен</b>	Крупный белый корень, относящийся к семейству, в которое входит горчица; острый, интенсивный вкус; пикантный аромат; продается сушеным и свежим	Для приготовления соусов, приправ, салатов из яиц, блюд из картофеля, свеклы, в виде готового хрена

Тип	Описание	Наиболее распространенное использование в кулинарии
<b>Эпазот</b>	Трава <i>Chenopodium ambrosioides</i> с небольшими зелеными листьями, острыми вкусом и ароматом; успокаивает кишечный тракт, хорошее средство от образования газов; продается в сушеном и в свежем виде	Для добавления в чили, блюда из бобов, супы, тушеные блюда; популярен в мексиканской кухне и кухне Карибского бассейна
<b>Ягоды можжевельника</b>	Маленькие сушеные темно-синие ягоды, слегка горькие; чтобы добиться максимального вкуса, ягоды необходимо размолоть	Для добавления в маринады, тушеные блюда из мяса/дичи, в кислую капусту, для приготовления джина, ликеров, чая
<b>Звездчатый анис</b>	Сушеный стручок китайского вечнозеленого растения того же семейства, что и магнолия; в форме звезды с 8–12 острыми концами, темно-коричневый цвет; лакричные вкус и аромат; продается целым и молотым	Для добавления в блюда из свинины, утятину, в выпечку, чай, ликеры; популярен в азиатских блюдах
<b>Куркума</b>	Сушеный корень тропического растения <i>Curcuma longa</i> ярко-желтого цвета, по форме напоминает имбирь; интенсивный пряный вкус; продается в виде порошка	Для добавления в карри, соусы, горчицу, маринады, блюдах с рисом; популярен в кухне Индии и Среднего Востока
<b>Паприка/Красный перец</b>	Сушеные стручки сладкого красного перца; много сортов, лучший – из Венгрии; цвет – от оранжево-красного до темно-красного; вкус и аромат – от мягкого до интенсивного	Для добавления в тушеные блюда, гуляши, соусы, заправки, популярен в венгерской кухне
<b>Шафран</b>	Крошечные сушеные рыльца фиолетовых/темно-лиловых цветков <i>Crocus sativus</i> желто-оранжевого цвета; на получение 28,3 г шафрана идет 14 000 рылец; очень дорогая специя из-за больших трудозатрат на ее получение; продается в виде порошка	Для добавления в <i>паэлью</i> , <i>буйабес</i> (французский рыбный суп), <i>ризотто по-милански</i> , блюда из домашней птицы, даров моря, в плов, соусы, супы, выпечку
<b>СМЕСИ ТРАВ</b>		
<b>Гарам масала</b>	Смесь сушеных цельных или молотых пряностей; может включать черный перец, корицу, гвоздику, кориандр, тмин, кардамон, Чили, фенхель, мускатный цвет, мускатный орех; имеет приятные мягкие вкус и аромат	Популярный в индийской кухне; используют в блюдах из рыбы, свинины, баранины, домашней птицы, цветной капусты, картофеля
<b>Китайская смесь из пяти специй</b>	Смесь молотых специй, в которую входят в равных частях зернышки сычуаньского перца, звездчатый анис, корица, гвоздика и фенхель; острые вкус и аромат	Для добавления в мясные, рыбные, овощные блюда, маринады, соусы; популярна в китайской кухне
<b>Порошок карри</b>	Смесь молотых специй, в которую могут входить кардамон, сушеный Чили, корица, гвоздика, тмин, семена фенхеля, пажитник, мускатный цвет, мускатный орех, красный и черный перец, мак, семена кунжута, шафран, тамаринд, куркума; острота зависит от состава	Для добавления в мясные блюда, блюда с дарами моря, овощами и рисом, в соусы, супы; популярен в индийской кухне
<b>Порошок чили</b>	Смесь молотых специй, основным ингредиентом которой является сушеный Чили; в состав смеси могут входить тмин, гвоздика, кориандр, чеснок и орегано; острота зависит от состава	Для добавления в блюда <i>чили</i> , <i>чили кон карне</i> (перец с мясом), супы, тушеные блюда, соусы; популярен в юго-западной и мексиканской кухне
<b>Смесь из четырех специй (Quatre épices)</b>	В эту смесь молотых специй могут входить перец, ямайский перец, имбирь, корица, гвоздика, мускатный орех	Для приготовления тушеных блюд, супов, овощных блюд

# Соль и перец

В течение ряда столетий соль (хлорид натрия) и перец высоко ценились за консервирующую способность, то есть способность сохранять продукты в течение длительного времени. Однако с распространением холодильников они стали менее важны в качестве консервантов.

Соль, продающаяся в разных формах, является минеральным

веществом, которое можно получить из двух источников с помощью различных методов: ее добывают или в соляных шахтах или путем выпаривания из морской воды. Соль необходимо хранить в сухом месте. В сырую погоду она впитывает в себя влагу и образует комочки, во избежание этого в соль следует добавлять несколько зерен риса.

Черный перец горошком – это ягоды, растущие на тропических деревьях. Тип и вкус черного перца зависит от того, где он вырос и был собран. Цельный черный перец горошком может сохранять свой вкус и запах практически бесконечно, но, для того чтобы его свойства проявились в полной мере, черный перец необходимо раздробить или размолоть.

Тип	Описание	Наиболее распространенное использование в кулинарии
<b>СОЛЬ</b>		
<b>Глютамат натрия (MSG)</b>	Пищевая добавка; получают из глутаминовой кислоты; усиливает вкус острой пищи	Для добавления во многие продукты при их обработке, популярный усилитель вкуса в азиатских блюдах
<b>Заменитель соли</b>	«Легкая» соль с пониженным содержанием хлористого натрия или без него вовсе (вместо него используют хлористый калий)	Для приготовления блюд с ограниченным содержанием натрия; заменитель столовой соли в качестве усилителя вкуса
<b>Йодированная соль</b>	Столовая соль с добавлением йода для профилактики базедовой болезни – разрастания щитовидной железы вследствие дефицита йода; может придавать горьковатый привкус еде, а также вступать в реакцию с некоторыми пищевыми ингредиентами	Универсальное средство для усиления вкуса
<b>Каменная соль</b>	Очень крупная недорогая соль	Для охлаждения в мороженицах со льдом и в качестве подложки под лед при хранении моллюсков и ракообразных
<b>Кошерная соль</b>	Гранулированная и прессованная для увеличения площади поверхности каждой гранулы, не содержит йода; выпускается для приготовления кошерного мяса, но многие предпочитают использовать ее вместо столовой соли	Универсальное средство для усиления вкуса, для приготовления блюд, консервирования, засола
<b>Морская соль</b>	Соль, полученная выпариванием природной морской воды; состоит из тонких хлопьевидных слоистых кристаллов; содержит микроминералы, находящиеся в природной морской воде; содержит больше примесей, чем столовая и кошерная, поэтому имеет более сложный вкус; продается в виде мелких или крупных кристаллов	Универсальное средство для усиления вкуса и улучшения текстуры; не применяется для соления, консервирования или выпечки
<b>Соль для консервирования/соления</b>	93,75% столовой соли и 6,25% азотнокислого натрия; ее окрашивают в розовый цвет, чтобы отличить от других видов соли	Для соления/консервирования мяса и рыбы



*Смесь перцев*



*Дробленый красный перец*



*Мускатный орех*



*Красный перец сладкий*



*Палочки корицы*



*Гвоздика*



*Чеснок*



*Лавровый лист*



*Куркума*



*Чили*



*Рыльца шафрана*



*Душистый перец*

РЕКЛАМА



**Эксперт в приправах**

тел. +7 495 995-82-93  
[www.kamis-pripravy.ru](http://www.kamis-pripravy.ru)

## Соль и перец (продолжение)

Тип	Описание	Наиболее распространенное использование в кулинарии
<b>Соль для соления/маринования</b>	Столовая соль без добавок; образует комки под воздействием влаги; обеспечивает чистый вкус и прозрачный рассол	Для соления, консервирования, как заменитель столовой соли в качестве усилителя вкуса
<b>Соль для приправ</b>	Столовая соль со вкусовыми добавками	Усилитель вкуса для определенных блюд
<b>Соль столовая</b>	Хлорид с добавкой йода и без него; содержит силикат кальция для противодействия спеканию и декстрозу для стабилизации	Универсальный усилитель вкуса
<b>ПЕРЕЦ</b>		
<b>Белый перец горошком</b>	Получают из черного перца-горошка путем удаления внешней кожуры; бежевый цвет; мягкий вкус; продается цельным, дробленным и молотым	В качестве приправы в светлых соусах и продуктах
<b>Зеленый перец-горошек</b>	Мягкая незрелая ягода; мягкий слегка кислый вкус; похож на каперсы; продается замороженным, в уксусе или рассоле	В качестве приправы и усилителя вкуса
<b>Розовый перец горошком</b>	Сушеные плоды розового растения Baies; розовый цвет; острый, слегка сладкий вкус; дорогой; продается замороженным, сушеным или в рассоле/воде	В качестве приправы к мясным и рыбным блюдам, соусам
<b>Сычуаньский (китайский) перец горошком/Анисовый перец</b>	Сушеный плод колючего ясеня; напоминает черный перец горошком; содержит маленькое семя; жгучий, пряный вкус; продается цельным и молотым	Популярен в китайских провинциях Сычуань и Хунань
<b>Черный перец горошком</b>	Сушеные, сморщенные ягоды темного цвета; собирают незрелыми, сушат естественным образом; сильный перечный вкус; самые распространенные сорта – теличерри и лампонг; продается в виде цельных горошин, дробленным и молотым	Универсальный усилитель вкуса; для солений, маринования, входит в состав <i>саше д'эпис</i>

## Подсластители

Когда-то символ богатства и процветания, сегодня сахар широко используют в самых разных аспектах кулинарии. Его извлекают из сахарной свеклы и сахарного тростника, а затем подвергают очистке (рафинированию) до желаемого результата. Большинство сиропов – кленовый, кукурузный, меласса (черная патока) и мед – также имеют

растительное происхождение. Сладость сахара соответствует его цвету – чем темнее сахар или сироп, тем более насыщенным является его вкус, то есть больше сладость.

Сахар отвечает за процесс карамелизации, уравнивая кислотный баланс в продуктах питания, и вносит вклад во внешний вид, вкус и вязкость глазури, соусов

и маринадов. В хлебопекарные изделия сахар добавляет сладость, сохраняет влагу, увеличивает свежесть/срок хранения продуктов, способствует процессу взбивания и придает цвет и вкус хлебной корке. Выбор подслащивающего вещества в правильном количестве помогает определить желаемую готовность продукта.



Верхний ряд, слева направо: меласса, мед, легкий зерновой сироп

Второй ряд сверху, слева направо: кленовый сахар, светло-коричневый сахар, темно-коричневый сахар

Третий ряд сверху, слева направо: турбинадо, сахарный песок, рафинад

Нижний ряд, слева направо: крупный сахарный песок, мелкий сахарный песок, сахарная пудра



## Другие подсластители



СВЕРХУ ВНИЗ СЛЕВА НАПРАВО ПО ХОДУ ЧАСОВОЙ СТРЕЛКИ: палочки тростникового сахара, голова паточного сахара, пальмовый сахар-сырец, пальмовый сахар, тростниковый сахар

Тип	Описание	Наиболее распространенное использование в кулинарии
<b>САХАР</b>		
<b>Голова паточного сахара</b>	Нерафинированный прессованный в форме конуса сахар из Мексики; цвет – от средне-до темно-коричневого; масса от 20 до 250 г; два вида: бланко (светлый) и оскуро (темный)	Заменитель темно-коричневого сахара
<b>Гранулированный/белый</b>	Рафинированный тростниковый или свекловичный белый сахарный песок; гранулы бывают разного размера: крупный (кристаллический/для украшения), супермелкий, в виде кубиков, таблеток	Для выпечки, приготовления кондитерских изделий, соусов, приправ
<b>Искусственные подсластители</b>	Заменители сахара; не обладают питательной ценностью; примеры: аспартам, ацесульфат калия, сахарин, сукралоза	В качестве заменителя сахара; не рекомендуется использовать для выпечки и в кулинарии
<b>Кленовый</b>	Кленовый сироп; температура кипения ниже, чем у воды; более сладкий, чем гранулированный сахар	Для выпечки, как сладкая добавка в зерновые завтраки, йогурт, кофе, чай
<b>Коричневый сахар</b>	Рафинированный гранулированный сахар с примесями или мелассой; содержит небольшое количество влаги; два вида: светло-коричневый и темно-коричневый; темно-коричневый имеет привкус мелассы	Для выпечки, приготовления кондитерских изделий, соусов, приправ
<b>Пальмовый сахар-сырец/ Пальмовый сахар</b>	Нерафинированный сахар сока сахарной пальмы; темный; существует в нескольких формах, две из которых наиболее популярны: мягкий и твердый; крупные кристаллы	Для выпечки, приготовления кондитерских изделий, в качестве намазки для хлеба, подслащивающей добавки; популярен в индийской кухне
<b>Сахарная пудра/10x</b>	Мелкий белый порошок рафинированного сахара; минимальное количество кукурузного крахмала добавляют для предотвращения комкования (слеживания)	Для выпечки, приготовления кондитерских изделий, конфет, сахарной глазури, декорирования блюд
<b>Сырой сырец</b>	Существует в нескольких видах: демерара (крупные светлые кристаллы с добавкой сиропа из мелассы), барбадос/мусковадо (влажный темный сахар с мелкими гранулами), турбинадо (очищенный путем обработки паром светло-коричневый крупногранулированный)	Крупногранулированный сахар лучше всего подходит для украшения блюд и как подслащивающая добавка; мелкогранулированный сахар – заменитель светло-коричневого сахара
<b>Тростниковый</b>	Сахар из сахарного тростника; для его производства используют стебли растения; менее сладкий, чем гранулированный сахар	Для приготовления легких закусок и гарниров

Тип	Описание	Наиболее распространенное использование в кулинарии
<b>СИРОПЫ</b>		
<b>Ароматизированные сиропы</b>	Сахарный и другие сиропы с вкусовыми добавками; в качестве вкусовых добавок выступают фрукты, орехи, специи, шоколад, карамель	Для выпечки, приготовления кондитерских изделий, приправ, напитков
<b>Кукурузный сироп</b>	Сжиженный сахар, получаемый путем обработки кукурузного крахмала; три вида: светлый (осветленный), темный (с карамельным вкусом) и с высоким содержанием фруктозы; менее сладкий, чем гранулированный сахар; чем темнее сироп, тем насыщеннее его вкус; препятствует кристаллизации	Для выпечки, приготовления кондитерских изделий, конфет, спредов
<b>Кленовый сироп</b>	Сжиженный сахар, получаемый путем выпаривания сока сахарного клена; цвет – золотисто-коричневый; своеобразный вкус	Дополнение к пирожным, вафлям и французским булочкам; для выпечки, приготовления кондитерских изделий, конфет, приправ
<b>Мед</b>	Тягучая густая сладкая жидкость, вырабатываемая пчелами из нектара цветков; цвет – от бледно-желтого до темно-коричневого; вкус усиливается по мере углубления цвета; множество видов; называется в соответствии с цветами растений, из которых выработан нектар; продают в сотах – целых или кусками, жидким, кристаллизованным	Для выпечки, приготовления кондитерских изделий, приправ, напитков, спредов
<b>Сироп мелассы</b>	Жидкий побочный продукт очистки сахара; три вида: светлый (первое кипячение), темный (второе кипячение), черный тростниковый (третье кипячение); вкус и аромат усиливаются по мере углубления цвета	Дополнение к пирожным, вафлям и французским булочкам; для выпечки, приготовления кондитерских изделий, конфет, приправ

# Жиры и масла

Жиры и масла находят широчайшее применение на кухне и в пекарнях. Жир придает продуктам богатый вкус, шелковистую текстуру и приятный аромат. Он также выполняет множество других функций – размягчение, разрыхление, удержание влаги и создание слоистой/рассыпчатой текстуры. Жиры и масла действуют как проводники тепла для продуктов, предотвращая прилипание (к посуде), эмульгируя или сгущая соусы

и создавая хрустящую корочку при жареньи продуктов.

Жиры и масла обладают практически одинаковыми свойствами, но различаются по состоянию: жир имеет твердую консистенцию при комнатной температуре, а масло – жидкую. Растительные масла получают путем прессования продуктов с высоким содержанием жира – таких, как оливки, кукуруза, орехи или соя. Полученное после

отжима масло фильтруют, очищают или гидрогенизируют с получением очищенного масла или шортенинга (пластического комбижира для кулинарии). Температура задымления жира или масла определяет область его использования. Чем выше температура задымления, тем лучше жир (масло) подходит для жаренья, поскольку выдерживает более высокий температурный диапазон.

Тип	Описание	Наиболее распространенное использование в кулинарии
<b>Жиры для жаренья</b>	При комнатной температуре бывают жидкими или твердо-пластичными; купажные масла или шортенинги – обычно на основе обработанного кукурузного или орехового масла – специально разработаны для получения жира с высокой температурой задымления и продолжительной сохранностью при нагревании	Для жаренья
<b>Свиной смалец</b>	Твердый топленый свиной жир с мягким вкусом и высоким содержанием насыщенных жиров; высокая температура задымления	Для жаренья, выпечки
<b>Сливочное масло цельное</b>	Твердый жир, вырабатываемый из молока; 80% жира, 20% воды и твердых веществ, содержащихся в молоке; качество зависит от вкуса, плотности, текстуры, цвета и количества соли; градации: AA (высшая категория), A, B, C	Для приготовления блюд тепловой обработкой, для выпечки, приготовления соусов, сложных (купажированных) масел, в качестве спреда на хлеб
<b>Сливочное масло топленое</b>	Несоленое перетопленное сливочное масло очищенное от воды, молочных белков и молочного сахара; срок хранения больше, чем у обычного сливочного масла; высокая температура задымления	Для приготовления ру, горячих сливочных соусов, блюд индийской кухни
<b>Шортенинг, пекарский жир</b>	Твердый жир, сделанный из растительных масел, также может содержать животные жиры; жидкие масла, отвержденные химическим путем (с помощью гидрогенизации); не имеет вкуса; высокая температура задымления	Для жаренья, выпечки

Тип	Описание	Наиболее распространенное использование в кулинарии
<b>МАСЛА</b>		
<b>Арахисовое</b>	Легкое рафинированное масло; цвет – от прозрачного до бледно-желтого; тонкий вкус и запах; высокая температура задымления	Для жаренья, производства маргарина, приготовления салатных заправок, шортенинга
<b>Канола/ Рапсовое</b>	Легкое масло золотистого цвета, похожее на сафлоровое; содержание насыщенных жиров низкое; экстрагируют из семян масличного рапса; мягкий вкус	Для приготовления блюд тепловой обработкой, приправ к салатам
<b>Кокосовое</b>	Тяжелое, бесцветное масло с высоким содержанием насыщенных жиров; экстрагируют из сушеной мякоти кокоса	В основном входит в состав купажных масел и шортенингов, содержится в некоторых готовых продуктах
<b>Кукурузное</b>	Рафинированное масло умеренно желтого цвета без запаха, с мягким вкусом; высокая температура задымления	Для жаренья, приготовления приправ к салатам, для производства маргарина
<b>Кунжутное</b>	Представлено двумя типами: светлое с мягким ореховым вкусом и темное с более сильным вкусом и ароматом; экстрагируют из семян кунжута; может иметь низкую и высокую температуру задымления	Для жаренья, сотирования, приготовления салатных заправок, в качестве вкусовой добавки
<b>Масло из виноградных косточек</b>	Легкое ненасыщенного цвета с нейтральным вкусом; масло с высокой температурой задымления	Для сотирования, жаренья, приготовления салатных заправок
<b>Масло из грецких орехов</b>	Легкое масло от бледно-желтого до умеренно-желтого цвета; нерафинированное; утонченный ореховый вкус и аромат; скоропортящееся; чтобы оно не прогоркло, его хранят в холодильнике	Вкусовая добавка в заправках для салата, мясных блюдах, пасте, десертах; лучше использовать в холодном виде без тепловой обработки
<b>Оливковое масло</b>	Бывает разной степени вязкости и разного цвета: от желтоватого до темно-зеленого (в зависимости от типа оливок и технологии переработки); качество зависит от уровня кислотности (лучшим считается extra-virgin); имеется два класса оливкового масла: virgin (натуральное) и купажированное; высокая температура задымления	Для приготовления блюд тепловой обработкой, приготовления маринадов, салатных заправок; популярно в средиземноморской кухне
<b>Подсолнечное</b>	Бледно-желтое масло с нежным вкусом и низким содержанием насыщенных жиров; экстрагируют из семечек подсолнечника; низкая температура задымления	Универсальное масло для кулинарии и салатных заправок
<b>Распыляемые масла (масла-спрей)</b>	Легкие растительные масла; купажированные; в аэрозольных или помповых баллончиках; включают растительное масло с добавлением сливочного	Для нанесения тонкого слоя на сковороды и котлы
<b>Растительное</b>	Светлое рафинированное масло – купаж растительных масел; мягкий вкус и аромат; высокая температура задымления	Универсальное масло в кулинарии с тепловой обработкой, для жаренья, выпечки
<b>Салатное</b>	Купажированные растительные масла с нежным вкусом	Для приготовления салатных заправок, майонезов
<b>Сафлоровое</b>	Легкое рафинированное масло; бесцветное и безвкусное; экстрагируют из семян сафлора; высокая температура задымления	Для жарки, приготовления салатных заправок
<b>Соевое</b>	Тяжелое масло светло-желтого цвета с выраженным вкусом и запахом; высокая температура задымления	Для производства маргарина, шортенинга, для жаренья; популярно в китайской кухне
<b>Хлопковое</b>	Тяжелое бледно-желтое масло; получают из семян хлопчатника	Входит в состав салатных масел и масла для приготовления блюд тепловой обработкой, для производства маргарина, приготовления салатных заправок

## Разнообразные сухие продукты

### Шоколад

Шоколад производят из бобов какао, которые находятся в стручках какаового дерева. Древние ацтеки использовали бобы какао не только как ингредиент для приготовления напитков и различных соусов, но и в качестве валюты. Сегодня шоколад входит в состав самых разнообразных сладостей – тортов, конфет и других десертов, хотя может использоваться и в ряде несладких блюд, например в *моле поблано* – мексиканском блюде из индейки.

Извлечение шоколада из бобов – процесс долгий, сильно усовершенствованный со времен ацтеков. На первой стадии ядра размалывают в пасту; она совершенно не сладкая и называется шоколадным солодом. Ее продолжают измельчать, добиваясь очень тонкой, равномерной структуры, потом в нее добавляют (хотя и не обязательно) подсластители и другие ингредиенты. Затем эту массу можно прессовать, выдавливая какао-масло. Оставшиеся твердые вещества измельчают в какао-порошок. Смешивая какао-масло с шоколадным солодом, получают темный десертный шоколад, а добавляя вкусовые подслащающие вещества – белый шоколад. Какао-масло имеет к тому же ряд фармацевтических и косметических применений.

Хранить шоколад следует тщательно обернутым в прохладном, сухом и хорошо проветриваемом помещении. В большинстве случаев держать его в холодильнике не рекомендуется, потому что на его поверхности может конденсироваться влага; но в жаркую и влажную погоду стоит положить его в холодильник или морозильную камеру, чтобы не рисковать потерей вкуса. Иногда на поверхности хранимого шоколада появляется белый налет; это признак того, что часть какао-масла расплавилась и потом снова затвердела на поверхности. Шоколад с налетом безопасен для употребления. При надлежащем хранении шоколад может лежать месяцами. Какао-порошок хранится в герметичном контейнере в сухом месте практически беспроблемно.

### Уксусы и приправы

Уксусы и большинство приправ применяются для придания еде острого, пикантного, сладкого или жгучего привкуса. Их используют в блюдах в качестве ингредиентов или подают на стол, чтобы гости использовали

их по своему вкусу. На хорошо оборудованной кухне должен быть полный ассортимент уксусов, горчиц, острых приправ, солений, джемов и тому подобного. В большинстве случаев уксусы и приправы следует хранить так же, как масла и шортенинги.

### Экстракты

Шеф-повар использует в процессе приготовления блюд ряд вкусовых экстрактов. Их обычно делают на основе спирта из зелени, специй, орехов и плодов. Наиболее распространены вкусовые экстракты ванили, лимона, мяты и миндаля. Экстракты могут терять свою силу при контакте с воздухом, теплом и светом. Для сохранения их вкуса держите их в плотно закрытых банках или бутылках, исключая воздействие тепла и прямого света.

### Разрыхлители

Разрыхлители нужны для придания пище легкой, воздушной текстуры. Химические разрыхлители – такие, как питьевая сода (бикарбонат натрия) и разрыхлитель теста (смесь пищевой соды, винного камня и талька), работают быстро. Разрыхлитель теста – это обычно препарат двойного действия: одна реакция происходит в присутствии влаги, когда к сухим ингредиентам добавляют жидкость, вторая – при нагревании, когда блюдо печется в духовке.

Дрожжи разрыхляют пищу благодаря ферментации (брожению), при которой выделяются спирт и углекислый газ. Газ удерживается в тесте в виде пузырьков, а спирт выгорает при выпекании. Химические разрыхлители необходимо хранить абсолютно сухими. Сухие дрожжи хранятся долго, а свежие быстро портятся даже в холодильнике – всего за несколько недель.

### Загустители

Загустители нужны для придания жидкостям той или иной степени вязкости. Один из способов сгущения жидкости – образование эмульсии, другой – вываривание. Кроме того, можно использовать всевозможные сгущающие ингредиенты, например аррорут, кукурузный крахмал, порошок сассафраса и желатин.

## Кофе, чай и другие напитки

Добрая чашка кофе или чая зачастую делает ресторану имя. Шеф-повар должен подобрать марки, максимально отвечающие запросам данного заведения. Одни предпочитают кофе в зернах, другим больше подходит молотый расфасованный кофе в вакуумной упаковке. Многие рестораны варят кофе без кофеина, другие подают эспрессо и капучино – как обычные, так и без кофеина.

Чай продают во множестве сортов, включая черные без кофеина и травяные. По большей части это смеси, и продаются они в одноразовых пакетиках или россыпью.

Хотя кофе и чай обычно хорошо хранятся, они могут сильно потерять в аромате и вкусе, если слишком долго или в неподходящих условиях будут ждать, когда их употребят. Кофе (в зернах и молотый) в откупоренных контейнерах следует держать на холоде (предпочтительно в холодильнике); чай надо хранить в прохладном сухом месте вне доступа света и влаги.

Готовые смеси (например, порошковые фруктовые напитки или какао-смеси) тоже следует беречь от сырости. Мороженые соки и другие напитки должны оставаться хорошо замороженными вплоть до употребления. Консервированные соки храните в сухом помещении. Не забывайте осуществлять ротацию запасов и проверять все банки, пакеты и прочие контейнеры на предмет подтеков, вздутий или плесени.

## Вина, ликеры, наливки

При выборе вин, ликеров и наливок для приготовления блюд руководствуйтесь простым эмпирическим правилом: если не годится для питья, не годится и для приготовления блюд.

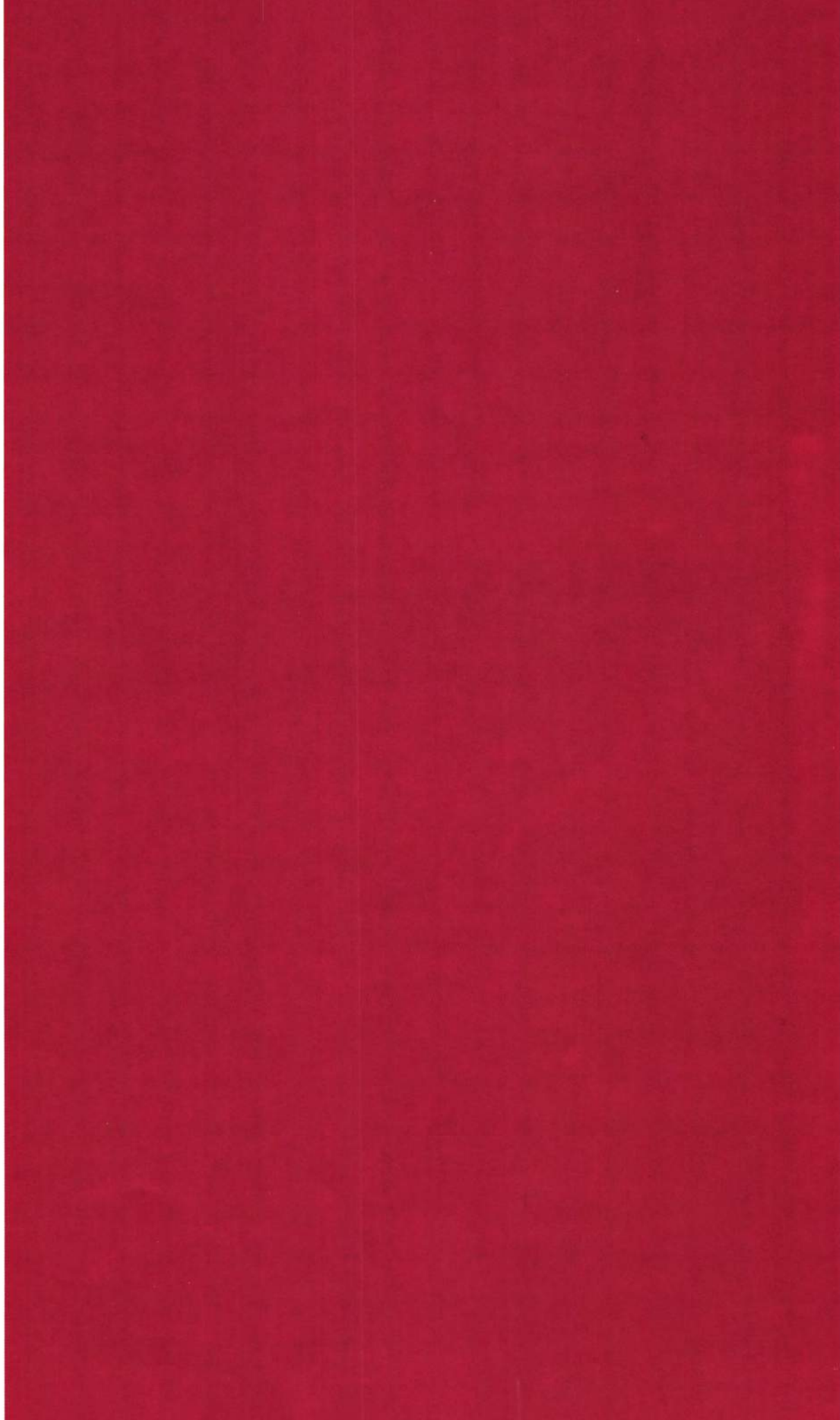
Чаще всего на кухне используют коньяк, бренди, шампанское, сухое красное и белое вина, портвейн, сотерн, херес, стаут (традиционное английское пиво, крепкое, очень темное, с хорошо выраженным ароматом обжаренного солода, заметной толикой горечи. – *Ред.*), эль, пиво, сладкий и сухой вермуты. Для выпечки шеф-повар должен иметь под рукой бурбон (американский виски), крем де кассис (черносмородиновый ликер), фруктовые бренди, джин, ром, шотландский виски. Разумеется, все, что перечислено здесь для кухни, годится и для пекарни, и наоборот.

Закупайте вина и ликеры, которые доступны по цене и хороши качеством. Столовые вина (например, бургундское, шабли, шардоне), будучи откупорены, начинают терять букет и прокисать, особенно под воздействием тепла, света и воздуха. Для сохранения букета держите их в холодильнике в заткнутых пробками бутылках. Крепленые вина (например, мадера, херес, портвейн) более стабильны, чем столовые, и могут, если в холодильнике для них места нет, храниться при комнатной температуре в сухих помещениях. Это относится также к наливкам, коньякам и ликерам.

## Бульоны, соусы и супы







## Приготовление и сервировка бульонов, соусов и супов

Хорошо приготовить еду – значит в каждом блюде добиться лучшего вкуса и совершенной текстуры.

Вкусовую основу многих наваров, соусов и супов составляют некоторые базовые комбинации вкусовых и ароматизирующих компонентов, а благодаря загустителям супы и соусы создают во рту ощущение полноты вкуса и бархатистости.

# Букет гарни, саше д'эпис и обожженный лук

**Эти три базовые заготовки** очень часто упоминаются в рецептах. Они представляют собой наборы ароматных овощей, зелени и специй, предназначенные для улучшения вкуса блюд, наполнения бульонов, соусов и супов изысканным ароматом... Эти базовые ароматические заготовки добавляют во время процесса приготовления блюд. *Букет гарни* и *саше д'эпис* – это травы и свежие овощи, связанные вместе, или ароматные овощи и специи, положенные в марлевый мешочек, чтобы их можно было легко удалить после того, как будет экстрагировано необходимое количество вкуса/аромата. Это обычно делают, когда ингредиенты в блюде еще варятся.

*Букет гарни* составляют, связывая в пучок свежие овощи и зелень. Зелень обкладывают снаружи перьями лука-порея или сельдерея. Если это порей, то его надо очень тщательно промыть. Обрезая нить, оставьте достаточно длинный конец, чтобы привязать к рукоятке кастрюли. Так вам будет легко вынуть букет, когда для этого придет время.

*Саше д'эпис* содержит такие ингредиенты, как перец-горошек и другие специи или травы. Их обычно связывают и кладут в марлевый мешочек, если они предназначены для блюда, которое после приготовления не процеживают. «Неупакованное» *саше д'эпис* – это не связанные ароматические ингредиенты, добавляемые прямо в блюдо, к такому приему можно прибегнуть, если эти ингредиенты удаляют после завершения приготовления блюда с помощью фильтрации.

Стандартные *букет гарни* или *саше д'эпис* допускают ради достижения различных эффектов небольшие модификации (добавить немного моркови или зубчик чеснока), а также большие изменения (использовать кардамон, имбирь, молотую куркуму, корицу). *Саше д'эпис* насыщает жидкость букетом точно так же, как это делает пакетик чая в чашке.

Готовя в небольших количествах (менее 4 л), добавляйте *саше д'эпис* или *букет гарни* в последние 15–30 мин. Когда готовится блюдо большого объема (10 л и более), отведите *саше д'эпис* или *букету гарни* около часа до окончания варки. Ищите указания в рецептах.

Снимите пробу с навара или супа до того, как запустите в него *букет гарни* или *саше д'эпис*, и после их добавления, чтобы понять, как они влияют на вкусовые качества блюда. Если эти добавки составлены в соответствии с базовыми формулами и соблюдено время, в течение которого они насыщают пищу своими ароматами, то вкус блюда приобретет их букет, но не будет ими подавлен.

При составлении *букета гарни* и *саше д'эпис* следует соблюдать определенные базовые правила и пропорции (см. ниже).

Обожженный либо наколотый или нанизанный на что-либо лук является ароматическим ингредиентом на основе целой луковицы, ее половинки или четвертинки. Для получения обожженного лука его очищают от шелухи, нарезают на половинки и обжигают края разреза на сухой сковороде. Такой лук используют в некоторых бульонах и консоме для получения золотисто-коричневого цвета. Наколотый лук делают путем скрепления целых долек лука с лавровым листом. Его используют для придания аромата соусу бешамель и некоторым супам.

**Базовая формула для приготовления классического букета гарни на 3,84 л жидкости**

- 1 веточка тимьяна
- 3-4 веточки петрушки
- 1 лавровый лист
- 2-3 пера лука-порея и/или 1 стебель сельдерея, разрезанный пополам

**Базовая формула для приготовления классического саше д'эпис на 3,84 л жидкости**

- 3-4 веточки петрушки
- 1 веточка свежего тимьяна или 1 ч. л. (2 г) сушеного тимьяна
- 1 лавровый лист
- 1 ч. л. (2 г) молотого перца
- 1 зубчик чеснока (по усмотрению)



Вверху: ингредиенты для классического букета гарни  
Внизу: готовый букет гарни



Вверху: ингредиенты для классического саше д'эпис  
Внизу: готовый саше д'эпис

# Мирпуа

**Мирпуа** (травно-овощная заправка) и аналогичные смеси призваны обеспечивать тонкий, приятный вкусовой фон, который должен подкреплять и улучшать вкус приготавливаемого блюда.

*Мирпуа* состоит из смеси лука, моркови и сельдерея, но это только одно из сочетаний даже во французском кулинарном репертуаре. Всевозможные вариации могут включать в себя лук, морковь, сельдерей (стеблевой и корневой), лук порей, пастернак, чеснок, копчености, помидоры, лук-шалот, грибы, имбирь, перец (сладкий и жгучий) – все это называют пряностями. Их можно использовать в разнообразных комбинациях, согласно традициям кухни и требованиям данного блюда.

Даже в сравнительно малых количествах пряности значительно улучшают вкус блюда. Около 454 г *мирпуа* достаточно, чтобы приправить 3,8 л бульона, соуса, тушеного блюда или маринада; согласно приведенным выше пропорциям, это означает 227 г лука, 113 г моркови и 113 г сельдерея.

Чтобы извлечь из добавления *мирпуа* и подобных заготовок максимальный эффект, тщательно помойте и почистите все овощи. Учтите, что луковая шелуха придает блюду оранжевый или желтый оттенок, что не всегда желательно. Чтобы сэкономить время, морковь и пастернак можно просто поскрести, не счищая с них кожицу. Однако некоторые шеф-повара срезают кожуру со всех без исключения овощей, чтобы их вкус легче переходил в блюдо; другие срезают ее только в тех случаях, когда овощи из готового блюда не извлекаются.

Безотносительно к тому, срезана кожура или нет, нарежьте овощи на кусочки более или менее одинаковой формы и размеров, соответствующих времени приготовления блюда. Чем меньше время варки, тем мельче и тоньше должны быть кусочки, а чем дольше – тем крупнее и толще. Нарезайте их крупно для долго томящихся блюд, например говядины в горшочке или темного телячьего бульона, мелко или ломтиками – для холодных маринадов, подливок и блюд, которые варятся не более 3 ч. Если бульон варится менее часа, нарежьте *мирпуа* очень тонкими ломтиками.

*Мирпуа* придаст блюду специфический аромат, даже если нарезанные овощи просто забросить в кастрюлю во время варки. Но если их припустить, потушить или поджарить в жире, вкус блюда изменится существенно. Начинайте готовить овощи с лука и лука порея, затем добавляйте морковь и напоследок – сельдерей.

Рецепты белых бульонов (наваров) и супов-пюре требуют, чтобы *мирпуа* припускали в жире на слабом огне, пока овощи не начнут выпускать сок («потеть»). Если в это время закрыть крышку, то *мирпуа* считается тушеным. Можно держать смесь на огне или в духовке и дальше, пока *мирпуа* не станет густо-коричневым (карамелизуется).

Дополнительные вкус и цвет *мирпуа* получает от томатной пасты. Добавляйте ее, если надо, когда прочие ингредиенты наполовину готовы. Томите пасту, пока она не приобретет ржаво-красный цвет и сладкий запах.



Классический *мирпуа* (слева) и белый *мирпуа* (справа)

### Стандартный мирпуа

Используют в ряде наваров и супов, томатную пасту или томатное пюре часто добавляют в темные бульоны, подливки, тушеные блюда или супы.

2 части лука  
1 часть моркови  
1 часть сельдерея

### Стандартный белый мирпуа

Используют в бульонах и супах, которые должны иметь мягкий вкус, а также в светлых наварках и супах.

2 части лука или белых стеблей лука-порей  
1 часть корня или черешков сельдерея  
1 часть пастернака

### Классическая ароматическая смесь азиатской кухни

Используется во многих азиатских блюдах, приготовленных путем быстрого обжаривания при постоянном помешивании, а также в супах и соусах.

2 части имбиря  
2 части чеснока  
1 часть зеленого лука

### Классическая каджунская «троица»

Используется во многих креольских/луизианских блюдах и таких блюдах кухни каджун, как *гумбо*.

2 части лука  
1 часть зеленой паприки  
1 часть сельдерея

### Классический матиньон

Иногда *матиньон* называют съедобным *мирпуа*; он, как правило, состоит из лука, моркови, сельдерея и очень мелко нарубленного бекона или ветчины. Можно добавлять грибы, всевозможную зелень и специи. Используется как заправка и для придания блюдам определенного аромата и вкуса.

99 г окорока                    1 веточка тимьяна  
128 г лука                      1 лавровый лист  
128 г моркови  
57 г сельдерея



**1.** Добавьте сельдерей, когда лук и морковь подрумянятся. *Мирпуа* придаст блюду характерный аромат, даже если мелко нарезанные овощи просто опустить в жидкость, кипящую на медленном огне. Но если их припустить, потушить или поджарить в жире, вкус изменится существенно. Начинайте готовить овощи с лука и лука порей, следя за тем, чтобы жир прикрывал не только дно кастрюли, но и сами овощи, затем добавьте морковь и напоследок сельдерей.

Рецепты белых бульонов (наваров) и супов-пюре требуют, чтобы *мирпуа* припускали в жире на слабом огне, пока овощи не начнут выпускать сок. Если во время выпускания сока закрыть крышку, то получится тушеный *мирпуа*. Можно держать смесь на огне или в духовке и дальше, пока *мирпуа* не станет густо-коричневым (карамелизуется).



**2.** Добавьте томатную пасту после того, как сельдерей станет мягким и потемнеет. В *мирпуа* часто кладут томатную пасту или пюре, чтобы получить дополнительные вкус и цвет. Добавьте ее, если надо, когда прочие ингредиенты будут наполовину готовы.



**3.** Томите пасту, пока она не приобретет коричневый цвет и сладкий запах. Этот метод называется *пенсаж* (от французского *pincer* – затвердевать), что точно описывает процесс, происходящий с помидорами в горячем жире.

## Ру

**Ру сгущает соусы, супы и тушеные блюда**, а также придает им особый вкус. Когда муку поджаривают на жире, в ней подавляется активность фермента, который, если его не уничтожить сильным жаром, уменьшает сгущающие свойства муки. Кроме того, сырой злаковый вкус муки приобретает при этом привкус тостов и орехов. Чем дольше жарится мука, тем вкус и цвет *ру* становятся насыщеннее. Поджаривание муки на жире помимо улучшения вкуса и цвета мешает содержащемуся в ней крахмалу образовывать комки при соединении *ру* с жидкостью. Однако следует помнить, что белое *ру* – более сильный загуститель, чем темное, потому что при жарении часть крахмала в муке разлагается и в сгущении больше не участвует. Чем темнее *ру*, тем слабее его сгущающие свойства.

Хотя в американской кухне *ру* по разным причинам (например, поскольку для удаления вкуса сырой муки блюдо необходимо готовить дольше, а также из-за того, что при использовании *ру* получается более тяжелый соус) вытесняется другими загустителями, его все еще широко используют, возможно, благодаря европейскому кулинарному наследию и некоторым его достоинствам. Помимо загущения *ру* меняет цвет соуса и придает ему ореховые/тостовые ноты (если использовать темное *ру*). Темное *ру* особенно часто используется в креольской и каджунской кухнях, где *ру* придает блюдам из окры и тушеным блюдам своеобразный характер. Еще одним преимуществом использования *ру* является то, что крахмал, присутствующий в муке, распадается не так легко, как некоторые другие виды крахмалов, поэтому соус получается более устойчивым.

*Ру* можно приготовить из любой пшеничной муки, но разные типы муки различаются соотношением содержания крахмала и белков. Например, мука для сдобы имеет больше крахмала по отношению к белкам, чем хлебная. Поэтому *ру* из муки для сдобы – более эффективный загуститель, чем *ру* из хлебной муки. У муки универсальной соотношение крахмала и белков стандартное. Все *ру*, включенные в рецепты этой книги, были опробованы на универсальной муке. Самый распространенный жир для *ру* – топленое сливочное масло, но используют также и цельное сливочное, и растительное масло, и топленый куриный жир, и жир, вытапливающийся при жарении. Каждый вид жира оказывает влияние на вкус блюда.

Нагрейте жир на среднем огне и добавьте в него муку, размешивая, как тесто. Базовое соотношение – шесть массовых частей муки на четыре части жира. *Ру* должно получиться очень однородным и влажным, с блестящим отсветом, не сухим и не жирным. Оно должно выглядеть, как песок во время отлива. Текстуру *ру* регулируйте добавлением муки или жира. Все время размешивайте *ру*, не давая подгорать, и жарьте до желаемого цвета. Чтобы уменьшить риск подгорания, можно доводить большую порцию *ру* до готовности в умеренно нагретой духовке (177–191°C).

Четыре основных состояния *ру* – белое (едва притемненное или как мел), светлое (золотисто-соломенного цвета с легким ореховым запахом), коричневое (темно-коричневое с сильным ореховым ароматом) и темное (глубокого коричневого цвета с сильным ореховым вкусом и запахом). Приготовив *ру*, его можно использовать сразу, а можно охладить и хранить на будущее.



Соединять *ру* с жидкостью можно тремя способами: добавлять холодное *ру* в горячую жидкость, холодную жидкость вливать в горячее *ру* или теплое *ру* добавлять в жидкость, имеющую температуру соуса. В любом случае следуйте таким правилам:

- избегайте очень высоких температур, чтобы не образовывались комки;
- вмешивайте прохладное или комнатной температуры *ру* в горячую жидкость – это легче, чем вмешивать ледяное *ру*;
- не используйте слишком холодную жидкость – от нее *ру* сначала затвердеет;
- осторожно обращайтесь со слишком горячим *ру*, потому что при наливании жидкости оно может разбрызгиваться и причинять серьезные ожоги.

Сгущающее действие *ру* проявляется в полной мере тогда, когда жидкость достигает температуры 93°C. Для конечного продукта средней консистенции используйте 425–454 г *ру* на 3,8 л, а для блюд слабой консистенции – 397 г *ру* на 3,8 л. Соусы и супы, которые готовятся долго, продолжают густеть по мере выкипания воды.



*Ру* (слева направо): белое, светлое, коричневое, темное

## Топленое сливочное масло

**Топленое сливочное масло** получают нагревом цельного масла до разделения молочного жира и сухих веществ. При перетапливании теряется некоторый объем масла из-за снятия пены, переливания и отделения воды и сухих остатков. Из 454 г цельного масла получается примерно 340 г топленого.

Использовать соленое масло не рекомендуется, потому что содержание соли в готовом топленом масле непредсказуемо. Несоленое топленое масло всегда можно посолить при употреблении.

### Топленое сливочное масло

**Цель перетапливания масла** – удалить из него сухие вещества и воду. Это масло пригодно при более высоких температурах, чем цельное. Его обычно и используют для приготовления мучной заправки *ру* – вот почему *ру* имеет сливочный привкус. Топленое масло часто используют в соте, иногда вместе с растительным маслом – для повышения температуры задымления. Многие шеф-повара также предпочитают готовить на нем теплые масляные соусы, например голландский (*голландез*) и беарнский (*беарньез*). В некоторых азиатских кухнях используется жидкое осветленное топленое масло. У него ореховый привкус, потому что сухие вещества молока перед их удалением из жира «поджариваются».

Топленое сливочное масло (слева) и топленое жидкое осветленное масло (справа)





**1.** Растопите сливочное масло и снимите пену. Нагревайте масло на медленном огне, пока на поверхность не поднимется пена, а твердые частицы не выпадут на дно. Остается прозрачный молочный жир. По мере нагревания снимайте пену, используя черпак или шумовку.



**2.** Декантируйте топленое масло. Слейте или отчерпайте молочный жир в другую посуду, стараясь оставить на дне воду и твердые вещества. При перетапливании теряется некоторый объем масла из-за снятия пены, переливания и отделения воды и сухих остатков. Из 454 г цельного масла получается примерно 340 г топленого.

## Загустители из чистого крахмала

**Аррорут, кукурузный и другие чистые крахмалы** – более сильные загустители, чем такое же количество муки, и не требуют в отличие от *ру* длительной варки. Они или слегка изменяют цвет блюда, или вообще его не изменяют. Однако следует помнить, что они распадаются значительно быстрее, чем *ру*.

Аррорут, кукурузный и картофельный крахмалы, тапиока и рисовая мука – чистые крахмалы. Разводя их в холодной жидкости, получают крахмальную кашу. Тщательно размешайте крахмал в жидкости до консистенции густых сливок. Кашу можно приготовить заранее и держать под рукой для порционных приготовлений. Если ее не использовать сразу, то крахмал отделится от жидкости и осядет на дне. Непосредственно перед употреблением размешайте смесь, и она снова станет однородной.

Влейте кашу в слабо кипящую жидкость (готовящееся блюдо). Попав туда, крахмал быстро сгустит содержимое, и шеф-повар сможет легко контролировать его консистенцию. Чтобы не допустить образования комков и подгорания, постоянно помешивайте блюдо венчиком. Снова доведите жидкость до кипения и варите до тех пор, пока соус не достигнет желаемых густоты и прозрачности.

Блюда, сгущенные крахмалом, остаются густыми лишь ограниченное время. Если приходится держать их на мармите, не забывайте периодически брать пробы качества. Свойства разных крахмалов несколько различаются, но многие взаимозаменяемы (см. ниже).

### Используя чистый крахмал вместо мучной заправки (*ру*), руководствуйтесь формулой:

Масса муки в заправке (чтобы ее узнать, умножьте массу *ру* на 0,6) x массовый коэффициент для пересчета сгущающих свойств заменяющего крахмала (см. ниже) = требуемая масса заменяющего крахмала (приблизительно).

**Пример:** Использование аррорута в рецепте, предусматривающем 280 г *ру*

280 г *ру* x 0,6 = 168 г муки; 168 г муки x 0,5 (массовый коэффициент для пересчета сгущающих свойств аррорута) = 85 г аррорута.

**Массовый коэффициент для пересчета сгущающих свойств**

рисовая мука: 0,6  
аррорут: 0,5  
картофельный крахмал: 0,2  
кукурузный крахмал: 0,5  
тапиока: 0,4

**Аррорут** дает примерно такой же сгущающий эффект, как кукурузный крахмал, но более прозрачен. При охлаждении не желатинируется и не течет. Хорошо переносит замораживание. Довольно дорог.

**Картофельный крахмал** полупрозрачен. Сгущает эффективнее, чем кукурузный. Недорог.

**Кукурузный крахмал** полупрозрачен. При нагревании густеет, но при охлаждении желатинируется и течет. Сгущающие свойства ухудшаются при излишнем нагреве. Плохо переносит замораживание. Недорог.

**Рисовая мука** полупрозрачна. Сгущающие свойства невысоки. Хорошо переносит замораживание. Довольно дорога.

**Тапиока** (мука из маниоки) полупрозрачна. Сгущающие свойства немного лучше, чем у кукурузного крахмала. Доступна через поставщиков азиатских продуктов. Цена умеренная.

## Льезон

**Льезоном называется** смесь яичных желтков с молоком (либо со сливками и водой), используемая для обогащения вкуса и сгущения соусов и супов. Льезон – не загуститель, тем не менее комбинация молока и яиц, если их правильно поварить в блюде, придает ему густоту, а также сообщает светлый, золотисто-кремовый цвет. Льезон также обогащает вкус соуса или супа, делают его текстуру гладкой, добавляет блюду «весомость» и лоск.

Яичный желток начинает свертываться при температуре 65°C. Добавление молока (сливок) повышает эту температуру до 82–85°C. Размешивайте сливки с желтками до полной однородности. Добавление в заправку некоторого количества горячей жидкости позволит избежать резкой смены температуры, от которой желтки могут свернуться.

Этот процесс, называемый темперированием, смягчает перепады температур, и суп или соус сохраняют гладкость текстуры. Постепенно, по половине половника, влейте, постоянно помешивая, около трети горячей жидкости в заправку.

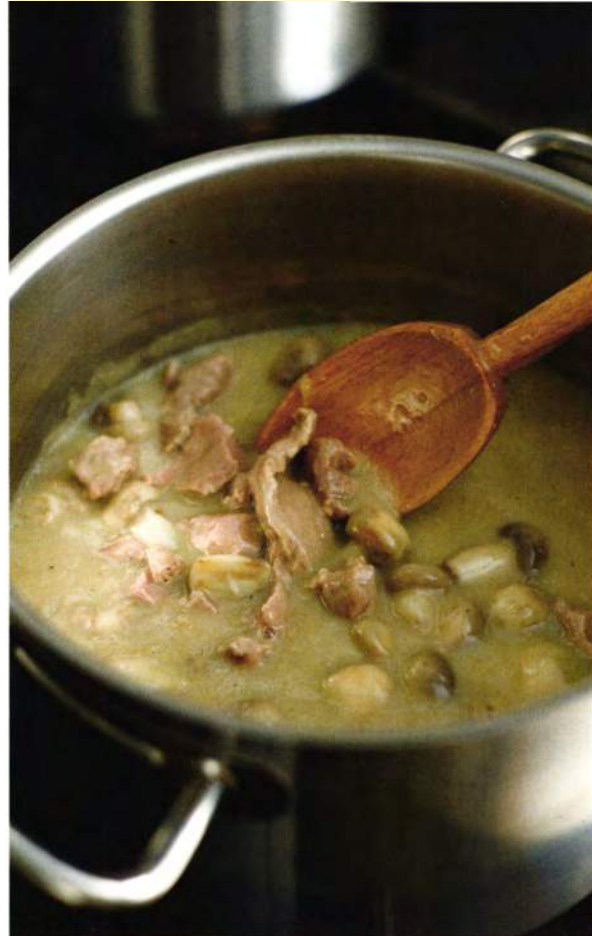
Когда горячей жидкости будет влито достаточно, перелейте темперированную заправку обратно в суп или соус. Поставьте кастрюлю на слабый огонь и осторожно нагрейте смесь, часто помешивая, пока она слегка не загустеет. Не позволяйте температуре подниматься выше 85°C, иначе желтки могут начать сворачиваться.

Чтобы получить блюдо высокого качества, вливайте льезон как можно ближе ко времени подачи. Исходя из требований пищевой безопасности держите супы и соусы с заправкой при температуре выше 60°C, а сообразуясь с требованиями качества – при температуре ниже 85°C.

**Базовая формула для приготовления  
льезона для заправки 720 мл  
жидкости**

3 части сливок (240 мл)

1 часть яичных желтков (около трех крупных  
желтков, 75 мл)



**1.** Начните с горячего супа, соуса или такого блюда, как рагу из телятины под белым соусом (с. 686). Яичный желток начинает свертываться при температуре 65°C. Добавление сливок повышает эту температуру до 82–85°C. Размешивайте сливки с желтками до полной однородности.



**2.** Медленно добавьте в льезон горячую жидкость для темперирования. Добавление в заправку некоторого количества горячей жидкости позволит избежать резкой смены температуры, от которой желтки могут свернуться. Этот процесс, называемый темперированием, смягчает перепады температур, и суп или соус сохраняют гладкость текстуры. Постепенно, по половине половника, влейте, постоянно помешивая, около трети горячей жидкости в заправку.



**3.** Влейте темперированный льезон в блюдо. Когда горячей жидкости будет влито достаточно, перелейте темперированную заправку обратно в суп или соус. Поставьте кастрюлю на слабый огонь и осторожно нагрейте смесь, часто помешивая, пока она слегка не загустеет. Не позволяйте температуре подниматься выше 85°C, иначе желтки могут начать сворачиваться.

Чтобы получить блюдо высокого качества, вливайте льезон как можно ближе ко времени подачи. Исходя из требований пищевой безопасности держите супы и соусы с заправкой при температуре выше 60°C, а сообразуясь с требованиями качества – при температуре ниже 85°C.

## Бульоны

Бульоны (навары) входят в число базовых блюд любой профессиональной кухни. Не зря французы называют их *fonds de cuisine* – фундаментом кулинарии. Они получаются в результате медленного кипячения в жидкости мясных костей, обрезков мяса и/или овощей; эти ингредиенты сообщают жидкости вкус, запах, цвет, консистенцию и питательные свойства. Из бульонов потом готовят соусы, супы, тушеные блюда, а также варят в них овощи и крупы.



# Бульоны

Существуют три основных типа бульонов – белый, коричневый и *фюме*. Белые бульоны готовят, заливая ингредиенты прохладной жидкостью и медленно варя на слабом огне. Для получения коричневых наваров кости и *мирпуа* сначала поджаривают в масле до густого коричневого цвета. Рецепты *фюме* (которое иногда называют вытяжкой) предусматривают припускание или тушение основных ингредиентов перед варкой, часто с добавлением белого сухого вина.

Для получения хорошего вкуса и наваристости используйте мясные и рыбные кости, будь то отходы вашего собственного производства мясных и рыбных изделий или специально закупленные субпродукты. Кости молодых животных содержат больше хрящей и других соединительных тканей, которые во время варки выделяют желатин и создают наваристость. Для бульонов хороши голяшки, хребтовые и шейные кости. Если у вас остаются пригодные обрезки, используйте их – они еще более обогатят вкус. Чтобы быстрее и полнее извлекать вкус, желатин и питательные вещества, разрубайте кости на семисантиметровые куски. Замороженные кости предварительно разморозьте.

Хорошо промойте кости, как свежие, так и мороженые, удаляя кровь и прочие примеси, которые могут повредить качеству наваара. Как уже упоминалось, для получения коричневого наваара кости и обрезки предварительно поджаривают (более подробно см. на с. 373). Почистите овощи для *мирпуа* и нарежьте их такими кусочками, которые лучше всего позволят извлечь вкус. Ломтики или кубики длиной 12 мм хороши для часовой варки. Если навар готовится дольше, режьте овощи крупнее. *Мирпуа* и томатную пасту для коричневых бульонов предварительно жарят до коричневого цвета.

В бульоны также кладут *саше д'эпис* или букет гарни с ароматическими приправами, подходящими для данного блюда. Поскольку готовый бульон все равно процеживают, некоторые шефы не связывают эти ингредиенты в букеты и не кладут в *саше*. Однако связанные или уложенные в марлю приправы легче удалить, если их вкус окажется слишком сильным.

Используемые для бульонов кастрюли обычно больше в высоту, чем в диаметре. Такие кастрюли обеспечивают меньшую скорость выкипания. Бывают кастрюли с краниками у дна, позволяющими сливать бульон, не взбалтывая содержимого. Бульон в больших количествах часто варят в котлах с паровой рубашкой. Рыбные бульоны, *фюме* и вытяжки, не допускающие долгой варки, можно готовить в рондо (глубоких сковородах, см. гл. 5) или широких низких кастрюлях. В крупномасштабных производствах используют наклоняющиеся котлы.

Для удаления накипи под рукой всегда должны находиться половники или шумовки. Для отделения бульона от костей и овощей используют марлю, сита и дуршлаг. Необходимо иметь поблизости термометр, металлические сосуды для охлаждения и пластмассовые – для хранения. Понадобятся также ложки для снятия проб.

### Базовая формула для приготовления 3,84 л бульона из мяса или птицы

3,63 кг костей и обрезков

5,76 л холодной жидкости (в зависимости от типа костей)

454 г *мирпуа* (см. с. 357)

1 стандартный *саше д'эпис* или *букет гарни* (см. с. 355)

### Базовая формула для приготовления 3,84 л бульона из рыбы или ракообразных

5,44 кг костей и обрезков

4,76 л холодной жидкости (иногда с добавлением 960–1,92 л сухого белого вина)

454 г белого *мирпуа* (см. с. 357), иногда с обрезками грибов

1 стандартный *саше д'эпис* или *букет гарни* (см. с. 355)



Ингредиенты для белого бульона



Ингредиенты для коричневого бульона



Ингредиенты для рыбного фюме



Ингредиенты для овощного бульона



**1.** Положите кости в холодную жидкость и медленно доведите до пузырькового кипения. По мере образования пены снимайте ее. В холодную воду кости кладут, чтобы вкус и наваристость накапливались постепенно и бульон получился прозрачным. В процессе варки необходимо поддерживать слабое кипение жидкости – ее поверхность должна пробиваться пузырьками нечасто, как бы «подрагивать».

**2.** Прозрачность бульона достигается неустанным снятием пены и поддержанием должной температуры. Не говоря уже об эстетической привлекательности прозрачного бульона по сравнению с мутным, примеси, создающие муть, – это те самые вещества, что приводят к быстрому скисанию навар. Чем чище навар, тем дольше срок его хранения.

## Время приготовления бульонов

Ниже приведено приблизительное время приготовления бульонов. Оно зависит от таких факторов, как качество ингредиентов, общий объем и температура приготовления.

Большой говяжий бульон: 8–10 ч

Большой куриный бульон (с овощами и травами): 5–8 ч

Большой бульон из домашней птицы и перчаток: 3–4 ч

Бульон из рыбы и фюме: 45 мин – 1 ч

Овощные бульоны: 45 мин – 1 ч в зависимости от ингредиентов и размера порезанных овощей



**3.** Кладите в бульон ароматические ингредиенты в самый подходящий для наилучшей выработки вкуса момент. Добавлять *мирпуа* во все бульоны, кроме рыбных, следует примерно за 2 ч до окончания варки. Этого достаточно для максимального извлечения вкуса, но не настолько, чтобы этот вкус «разложился». Другие ароматические вещества, например *саше д'эпис* или *букет гарни*, следует добавлять за 30–45 мин до окончания варки. Пробуйте бульон, чтобы определить, не следует ли модифицировать стандартную формулу. Поскольку рыбные бульоны, *фюме* и вытяжки варятся недолго, ингредиенты *мирпуа* для них нарезаются мельче, кладутся в навар раньше и остаются там до конца готовки.

**4.** Чтобы получить наилучший вкус блюда, добавьте *саше д'эпис* примерно за 45 мин до окончания варки. Варите до достижения желаемых вкуса, густоты и цвета. По мере варки нюхайте и пробуйте бульон – так вы будете знать, через какие стадии он проходит и когда достигнет пика качества. Дальнейшая варка после прохождения этой точки приводит к разложению вкусовых веществ. При излишне долгой варке бульон может даже изменить цвет.



**5.** Процедите бульон и используйте его сразу или должным образом охладите. Вычерпайте бульон из кастрюли и пропустите через мелкое сито или дуршлаг, выстеленный сполоснутой марлей. Старайтесь не взболтать осадок, добиваясь прозрачности. Вычерпав столько бульона, сколько позволяет черпак, перелейте остаток через дуршлаг в миску. При желании процедите бульон через мелкое сито или марлю, чтобы удалить все оставшиеся примеси. Сохраните кости и *мирпуа* на случай, если захотите сделать ремулад (см. с. 374).



**6.** Если бульон не используется сразу, охладите его до 4°C, определяя температуру с помощью термометра. Снимите всплывший на поверхность жир или дождитесь, пока он затвердеет в холодильнике, а перед последующим подогревом бульона удалите его. Перед использованием бульона следует проверять, сохранил ли он вкус и свежесть. Вскипятите небольшое количество бульона и попробуйте его. Аромат должен быть приятным, а вкус не чрезмерно острым или кислым.

Оцените качество готового бульона на основании четырех критериев: цвет, прозрачность, вкус, запах. Если были соблюдены правильное соотношение между костями, *мирпуа*, жидкостью и технология приготовления бульона, то он получится наваристым, его вкус будет сбалансированным, насыщенным, причем вкус главных ингредиентов будет доминировать.

Цвет бульонов меняется в зависимости от их типа. Качественный белый бульон прозрачен и золотист. У коричневого бульона цвет от глубокого янтарного до коричневого благодаря предварительному обжариванию костей и *мирпуа*. Овощные бульоны различаются цветом в зависимости от их главного ингредиента.



## Бульоны Knorr



Торговая марка Knorr имеет 150-летнюю традицию приготовления высококачественных продуктов для профессиональной кухни. Бульоны Knorr производятся по самым современным технологиям. Мы работаем с самыми надежными поставщиками сырья, каждая партия проходит тщательную проверку качества. **Бульоны Knorr – это неизменно отличный результат!**

Бульоны Knorr не только идеальная основа для супов, консоме, соусов, заливных блюд, но также великолепно подходят для улучшения и углубления вкуса блюд во время их приготовления.

Мясные, рыбные, куриные, овощные, грибные – они обладают насыщенным вкусом и ароматом, легки в использовании, представлены в удобной упаковке различных форматов.



# Общие указания по приготовлению бульонов

**На приготовление бульонов** уходит много времени и денег. Если на вашей кухне их готовят, проследите за тем, чтобы их охлаждали и хранили правильно. Выбирайте бульон для конкретного блюда, руководствуясь рецептом или эффектом, которого стремитесь достичь, но всегда следите за тем, чтобы бульон сохранял вкус и свежесть.

## Ремулад

Некоторые шеф-повара любят сохранять вываренные кости и *мирпуа*, чтобы, повторно отварив, сделать из них ремулад. Французское слово «remouillage», собственно, и означает «повторное увлажнение» – хорошее объяснение того, как делается *ремулад*. Для его приготовления годится также осветляющая масса, оставшаяся от *консоме* (см. с. 420). Этот вторичный бульон можно использовать как жидкую основу насыщенных и легких соусов, как варочную среду, а в вываренном виде – как *демиглас* (концентрированный бульон).

## Гляс

*Гляс* – это сильно уваренный бульон. В результате продолжительного вываривания навар приобретает желеподобную или сиропную консистенцию и становится очень концентрированным. При охлаждении *гляс* становится похожим на резину. Его используют для усиления вкуса других блюд, в частности соусов. Разбавленный водой *гляс* можно использовать как основу для соусов наравне с готовыми фабричными основами. *Гляс* готовят из разного рода наваров; самый распространенный – мясной *гляс* – делают из коричневого телячьего или говяжьего навара или *ремулада*.

## Готовые фабричные основы

Превосходного качества бульон, хотя он и требует 8 ч варки, может экономить немалые средства для кухни, которая систематически производит множество пригодных для ограниченного использования мясных, рыбных и овощных остатков. Но сегодня не все кухни готовят бульоны – либо потому, что у них нет стабильного притока остатков в виде костей и обрезков, либо потому, что им не хватает места и рабочих рук для успешного приготовления и хранения бульонов. В таких случаях вместо бульонов используют готовые фабричные основы. Но даже на кухне, где бульоны готовят, такие основы полезно иметь под рукой, чтобы углублять и улучшать вкус навара.

Основы продаются в сильно вываренных формах, похожих на классический мясной *гляс*, либо обезвоженными (в порошках или кубиках). Но не все основы одинаково качественны. Внимательно читайте этикетки. Избегайте основ, для придания вкуса которым используют ингредиенты с высоким содержанием натрия. Качественные основы делают из мяса, костей, овощей, специй и пряностей. Если можно, закупите на пробу несколько марок. Приготовьте каждую в соответствии с инструкцией и продегустируйте на содержание соли, сбалансированность и глубину.

Приняв решение, какая основа соответствует вашим меркам качества и цены, научитесь модифицировать их согласно вашим требованиям. Например, вы можете припустить или обжарить дополнительные овощи и поварить их в разбавленной водой основе, может быть, и с поджаренными обрезками, чтобы добиться насыщенного коричневого цвета соуса.

## Куриный бульон

На 3,84 л бульона

3,6 кг куриных костей, порубленных на куски длиной 8 см

5,76 л холодной воды

2 ч. л. (10 г) соли

454 г *мирпуа* (см. с. 357)

1 *саше д'эпис* (см. с. 355)

1. Промойте кости под струей холодной воды и положите их в кастрюлю.
2. Залейте холодной водой или ремуладом на 5 см выше костей. При желании добавьте по вкусу соль. Медленно доведите до пузырькового кипения. Снимайте пену по мере ее образования.
3. Варите на небольшом огне 3–4 ч.
4. Добавьте *мирпуа* и *саше д'эпис* и варите еще час, снимая пену по мере ее образования и периодически пробуя бульон.
5. Процедите бульон через сито или дуршлаг, выстеленный промытой марлей. Бульон можно использовать тут же, а можно охладить, как требуется, пометить биркой и отправить на хранение.

### Примечания

Для получения сверхнасыщенного, желеобразного бульона замените 1 кг куриных костей индюшачьими шеями.

Для достижения специфического привкуса варьируйте ароматические компоненты, например:

- имбирь, лимонное сорго, свежий или сушеный жгучий стручковый перец;
- ягоды можжевельника – для бульона из дичи;
- зелень с сильным вкусом типа эстрагона или розмарина;
- ножки лесных грибов.

**Белый телячий бульон:** замените куриные кости таким же количеством телячьих костей и кипятите 6–8 ч.

**Белый говяжий бульон:** замените куриные кости таким же количеством говяжьих костей и кипятите 8–10 ч.

## Коричневый телячий бульон

На 3,84 л бульона

60 мл растительного масла

3,63 кг телячьих костей, включая ножки и обрезки

5,76 л холодной воды

2 ч. л. (10 г) соли

454 г *мирпуа* (с. 357)

113–170 г томатной пасты

1 *саше д'эпис* (с. 355)

1. Доведите до кондиции форму: смажьте тонким слоем масла и нагрейте в духовке до 218–232°C. Уложите в жаровню кости и верните в духовку. Жарьте кости, периодически переворачивая их, до коричневого цвета (30–45 мин).
2. Переложите кости в кастрюлю (котел), залейте холодной водой и посолите. Сполосните жаровню небольшим количеством холодной воды и влейте ее с остатками прилипших ко дну частиц в кастрюлю. Медленно, на слабом огне, доведите воду до пузырькового кипения. При необходимости отрегулируйте температуру, чтобы кипение было равномерным и очень слабым, и продолжайте варить, по мере образования снимая пену.
3. Пока бульон готовится, нагрейте глубокую сковороду на среднем огне. Добавьте масло, чтобы оно покрыло дно тонкой пленкой, *мирпуа* и жарьте, изредка помешивая, 15–20 мин, пока лук не станет золотисто-коричневым. Добавьте томатную пасту и продолжайте обжаривать, часто помешивая, 1–2 мин, пока она не приобретет ржаво-коричневый цвет и сладкий аромат. Влейте в сковороду половник бульона, хорошо размешайте, чтобы отлипли все частицы, и добавьте эту смесь в бульон после того, как он поварится около 5 ч. Одновременно добавьте в бульон *саше д'эпис*.
4. Продолжайте медленно варить бульон, снимая пену по мере ее образования и периодически пробуя навар, пока он не достигнет насыщенного вкуса и некоторой густоты (еще приблизительно час).
5. Процедите бульон. Используйте сразу (можно при желании снять жир) или быстро охладите и сохраните для дальнейшего использования.



**Коричневый бульон из дичи:** Замените телячьи кости таким же количеством костей дичи. К стандартному *саше д'эпис* добавьте семена фенхеля и/или ягоды можжевельника.

**Эстуфад:** Замените половину телячьих костей и обрезков говяжьими, добавьте некопченую свиную голяшку.

**Коричневый бараний бульон:** Замените телячьи кости и обрезки таким же количеством бараньих костей и обрезков. В стандартный *саше д'эпис* добавьте одну или больше из следующих трав и специй: стебли мяты, ягоды можжевельника, кумин, тмин, розмарин.

**Коричневый свиной бульон:** Замените телячьи кости и обрезки таким же количеством свежих или копченых свиных костей и обрезков. В стандартный *саше д'эпис* добавьте одну или больше из следующих трав и специй: орегано, раскрошенный красный перец, тмин, семена горчицы.

**Коричневый куриный бульон:** Замените телячьи кости таким же количеством куриных и обрезками без жира.

**Коричневый утиный бульон:** Замените телячьи кости таким же количеством утиных (или пернатой дичи, например фазана) и обрезками без жира. По желанию добавьте в стандартный *саше д'эпис* семена фенхеля и/или ягоды можжевельника.

## Рыбное фюме

На 3,84 л фюме

60 мл растительного масла

4,99 кг рыбных костей

454 г белого *мирпуа* (с. 357), тонко порезанного

4,8 л холодной воды

960 мл белого вина

2 ч. л. (10 г) соли

1 *саше д'эпис* (с. 355)

1. Нагрейте масло в рондо или широкой неглубокой кастрюле и вложите в нее кости и *мирпуа*. Накройте крышкой и припустите кости и *мирпуа* (дайте им «попотеть») на среднем огне в течение 10–12 мин, пока *мирпуа* не станет мягким, а кости не потемнеют.

2. Добавьте воду, вино, *саше д'эпис* и соль (если используете) и доведите до пузырькового кипения.

3. Кипятите на медленном огне 40–60 мин.

4. Процедите бульон. Используйте сразу или быстро охладите и сохраните для последующего использования.

**Рыбный бульон:** Соедините кости с холодной водой (можно и с вином) и пряностями и медленно варите 40 мин. Этот метод иногда называют «купанием» в отличие от метода «потения», которым готовят *фюме*.

**Бульон из ракообразных:** Замените рыбные кости тем же количеством панцирей креветок, омаров, крабов, раков. Обжаривайте панцири в горячем масле, пока они не потемнеют. Добавьте стандартный *мирпуа* (см. с. 357) и жарьте до золотистого цвета. Добавьте 85 г томатной пасты и еще немного поджарьте, чтобы углубились цвет и запах. Залейте панцири водой так, чтобы она покрыла их, и медленно варите 40 мин. Охладите и храните наподобие рыбного *фюме*.

## Овощной бульон

На 3,84 л бульона

60 мл растительного масла

1,36 кг *мирпуа* (с. 357), крупно нарезанного

1,36 кг овощей (лука порея, картофеля, чеснока и т.п.)

4,8 л холодной воды

2 ч. л. (10 г) соли

1 *саше д'эпис* (с. 355)

1. Нагрейте масло в рондо или широкой неглубокой кастрюле и положите в нее овощи и *мирпуа*.

2. Накройте крышкой и припускайте овощи 10–12 мин, помешивая время от времени.

3. Добавьте воду и соль, медленно варите около 15 мин, затем добавьте *саше д'эпис*.

4. Процедите бульон. Используйте сразу или быстро охладите и сохраните для дальнейшего использования.

**Бульон из жареных овощей:** Предварительно обжарьте овощи в большой сковороде, переворачивая их для равномерной обжарки со всех сторон. Соедините с водой и медленно варите 45 мин.



# Knorr Деми Глас

На кухне часто не хватает времени для приготовления соуса, поэтому многие шеф-повара используют уже готовые соусы. Knorr Деми Глас всегда придет вам на помощь. Готовый соус Knorr Деми Глас сэкономит не только ваше время, но и средства, поскольку для его приготовления не требуется специальных ингредиентов, квалифицированного персонала и дополнительного оборудования.



## Способ приготовления Соус Knorr Деми Глас:

1. Соус KNORR добавить в теплую воду (30-40 °C) в соответствии с рекомендуемой нормой г/литр.
2. Размешать соус до получения однородной кремовой текстуры и, помешивая, довести до кипения.
3. Варить в течение 3-5 минут на слабом огне при постоянном помешивании.

- Простое и быстрое приготовление
- Низкая себестоимость продукта в блюде
- Нежная кремовая текстура
- Прекрасно сочетается с другими ингредиентами, что позволяет шеф-повару создавать новые вкусы и оттенки на основе базового соуса
- Служит прекрасным украшением блюда
- Стабильное качество

Также попробуйте соусы Knorr:

Бешамель, Голландский, Грибной, Мясной, С Зеленым Перцем, Болоньез, Наполи, Карбонара.



## Курт-бульон

На 3,84 л бульона

4,8 л холодной воды

240 мл белого винного уксуса

10 г соли

340 г моркови, нарезанной ломтиками

454 г лука, нарезанного кружочками

1 щепотка сушеного тимьяна

3 лавровых листа

12 веточек петрушки

1 ч. л. (1 г) черного перца горошком

1. Соедините вместе все ингредиенты, включая воду, уксус, соль, морковь, лук и травы, и варите 50 мин на слабом огне.
2. Добавьте перец и варите еще 10 мин.
3. Процедите бульон. Используйте его сразу как варочную среду или быстро охладите и сохраните для дальнейшего использования.

## Бульон из домашней птицы и мяса (бродо)

На 3,84 л бульона

1,13 кг говяжьей голяшки

1 курица с удаленными излишками жира и кожей

1,13 кг костей индейки, порубленных

1,13 кг куриных крылышек

227 г куриных ножек

5,76 л холодной воды

1,36 кг *мирпуа* (с. 357), грубо нарезанного

5 долек чеснока, раздавленных

2 лавровых листа

6 веточек петрушки

½ пучка тимьяна

2 ч. л. (10) г соли

1. Промойте дважды мясо и кости под струей холодной воды. Дайте воде стечь.
2. Поместите мясо и кости в большую посуду и залейте холодной водой на 15 см выше костей. Медленно доведите до пузырькового кипения. Снимайте пену по мере ее образования.
3. Добавьте *мирпуа*, чеснок, травы и соль. Варите на небольшом огне в течение 6 ч, часто снимая пену. Нельзя допускать, чтобы бульон кипел, поскольку при этом он становится мутным.
4. Процедите бульон. Бульон можно использовать тут же, а можно быстро охладить и поставить на хранение для дальнейшего использования.

## Бульон даси

На 3,84 л бульона

2 ламинарии (*комбу*), 8-сантиметровые квадратики

3,84 л холодной воды

85–113 г сушеного тунца (*кацуобуси*)

1. Разрежьте *комбу* ножом на несколько кусочков, вытрите их влажной тряпкой, чтобы удалить песок (но не удаляйте ароматный белый порошок/налет).
2. В большую кастрюлю из нержавеющей стали налейте холодной воды и положите *комбу*. Медленно доведите воду до кипения. Перед началом кипения воды выньте *комбу*.
3. Добавьте хлопья (стружку) тунца и выключите огонь. Дайте бульону настояться в течение 2 мин.
4. Процедите *даси*. Бульон можно использовать тут же, а можно быстро охладить и поставить на хранение для дальнейшего использования.

## Соусы

Соусы многие считают чем-то вроде лакмусовой бумажки, по которой определяется искусство шеф-повара. Удачно сочетая соус с едой, он может продемонстрировать свое мастерство, тонкое понимание кулинарии и способность создавать блюда с необыкновенными вкусом, текстурой и цветом.

## Коричневый соус

Когда-то название «коричневый соус» относили исключительно к классическим соусам *эспаньоль* и *демиглас*. Сегодня к коричневым соусам относят также соус, получаемый при жарении или тушении («мясной сок»), соус на основе загущенного телячьего бульона (*jus de veau lié*) и соусы на основе коричневого бульона или обогащенного бульона.

Соус эспаньоль готовят обогащением коричневого бульона дополнительными пряностями – жареным *мирпуа*, томатной пастой и сгущением с помощью *ру*. Традиционно, *демиглас* получают соединением равных частей *эспаньоля* и коричневого соуса с последующим увариванием смеси наполовину или до консистенции желе. В настоящее время этот соус можно приготовить из коричневого соуса с вкусовыми добавками – хорошо прожаренными обрезками и мирпуа, с последующим увариванием до консистенции желе, и сгущением с помощью крахмального молока. Всевозможные *jus lié* (загущенные навары) готовят увариванием коричневых бульонов (с дополнительными вкусовыми добавками по желанию) и сгущением их с помощью крахмала, *ру* или аррорута. Мясной сок и увариваемый соус получают в процессе жаренья или тушения; их сгущают увариванием, с помощью крахмала или *ру*. При любом способе необходимо сначала приготовить коричневый соус, который хорош и сам по себе, и как основа для других специфических соусов.

Успех коричневого соуса напрямую зависит от базового бульона, чаще всего коричневого телячьего (с. 375). Он должен быть самого высокого качества, с привлекательными и сбалансированными вкусом и запахом, без резких тонов мирпуа, зелени и пряностей, которые не должны подавлять вкуса соуса.

Чтобы усилить вкус базового бульона, в него добавляют кости и обрезки, которые нарубают мелкими кусочками для более быстрой и полной экстракции вкусовых веществ. *Мирпуа*, нарезанное крупными ломтиками, также можно добавить в базовый бульон. Если бульон и так чрезвычайно насыщен вкусом, то добавлять кости, обрезки и *мирпуа* необязательно. Грибы, травы, чеснок или лук-шалот также можно добавить в соус во время его приготовления.

*Ру* (см. с. 359) готовят заранее либо одновременно с приготовлением соуса. Классический соус сгущают крахмалом или аррорутотом, но можно использовать и другие крахмалы, например кукурузный либо картофельный. Аррорут предпочтителен, потому что с ним соус получается прозрачным и глянцевитым.

Такой соус обычно готовят в сковороде или кастрюле, диаметр которой больше высоты. Это эффективный способ наиболее полного и быстрого насыщения вкусом готовящегося соуса. Вам также понадобятся кухонная ложка, шумовка для снятия пены, ложки для проб, мелкие сита и сосуды для готового соуса. Потребуются также контейнеры для охлаждения и хранения соуса.

### Базовая формула для приготовления 3,75 л коричневого соуса

5,76 л **коричневого бульона** (см. с. 375)

1,81 кг прожаренных костей и обрезков

454 г крупно нарезанного, хорошо прожаренного **мирпуа** (см. с. 357)

Растительное масло для жаренья костей, обрезков и **мирпуа**

85–115 г томатной пасты

340 г **ру** (см. с. 359) либо 28 г аррорута или другого крахмала

1 **саше д'эпис** или **букет гарни** (см. с. 355)



**1.** Обжарьте кости с обрезками и **мирпуа**. Вкус базового бульона обычно подкрепляют сильно обжаренными мясными костями, постными обрезками и **мирпуа** (или готовыми основами). Поджаривание этих ингредиентов обогатит соус и сделает его темнее. Делайте это в небольшом количестве масла в горячей духовке (220–230°C) или на сильно нагретой конфорке (либо при пламени от среднего до сильного) в той же емкости, в которой соус будет вариться. Обжаривайте кости, обрезки и **мирпуа** до густого золотисто-коричневого цвета.

Добавьте томатную пасту и жарьте смесь до цвета ржавчины. Ужаривание томатной пасты снимает излишнюю сладость, кислотность и горечь, которые могут повредить готовому соусу. Оно также способствует проявлению вкуса и запаха соуса.

Если вы готовите **мирпуа** в духовке, кладите пасту одновременно с овощами, а если жарите на плите, добавляйте ее, когда овощи уже почти зажарены. (Томатная паста на конфорке готовится очень быстро. Не дайте ей подгореть.) Ополосните сковороду (противень), где жарились (запекались) ингредиенты, водой или бульоном, прогрейте и добавьте вместе с остатками, приставшими ко дну, в соус.

(Продолжение на следующей странице)

Налейте коричневый бульон в посуду с костями и *мирпуа* и медленно (в течение 2–4 ч) варите; по мере образования пены снимайте ее шумовкой или ложкой (см. фото на с. 381). Дайте соусной основе повариться, чтобы достичь максимально богатого вкуса: в процессе варки из костей, обрезков и *мирпуа* извлекается вкус и уменьшается объем жидкости – таким образом, вкус становится концентрированным. На протяжении варки как можно чаще снимайте пену. Если сдвинуть кастрюлю на край конфорки, примеси будут скапливаться с одной стороны и их легче будет собирать.



**2.** Добавьте саше д’эпис или другие ароматические травы для обогащения вкуса. Часто пробуйте соусную основу и по мере необходимости добавляйте пряности или приправы. Добившись желаемого вкуса, снимите кастрюлю с огня. (Вариант: при желании в этот момент можно добавить приготовленный *ру* и проварить 3 мин, чтобы получить соус *эспаньоль*. Для получения соуса *jus lié* добавьте крахмальное молоко и варите до сгущения либо до, либо после сцеживания.)



можно ароматизировать с помощью наваров, крепленых вин, мелко нарезанных овощей и сливочного масла. (Варианты приготовления коричневого соуса см. на с. 384.)

Иногда на поверхности коричневого соуса, если его не накрыть, образуется пленка. Чтобы этого избежать, можно покрыть поверхность соуса растопленным сливочным маслом. Можно также накрыть сосуд плотно прилегающей крышкой либо выстелить поверхность соуса вырезанным по периметру сосуда куском вощеной бумаги или кулинарной прозрачной пленки.

**3. Процедите соус, используя очень мелкое сито или два слоя стиральной марли.** Теперь соус готов к подаче; его также можно быстро охладить и поставить на хранение. Текстура и, в известной степени, цвет коричневого соуса зависят также от типа сгустителя. Соус, сгущенный с помощью *ру* (или *эспаньоля*), – густой и прозрачный. Соус, сгущенный превращенным в пюре *мирпуа*, тоже прозрачен и густ, но имеет более грубую текстуру. Соус, сгущенный с помощью *ру* и вываривания (*демиглас*), просвечивает и блестит, имеет ощутимую густоту, которая, впрочем, не должна ощущаться во рту как клейкость. Соус, сгущенный крахмалом, прозрачнее других коричневых соусов, светлее и имеет более легкую текстуру.

Ароматизируйте соус по желанию и держите его при температуре 74°C до подачи. Вариант: снова доведите соус до кипения и внесите необходимые коррективы в его вкус и консистенцию. Если соус надо сгустить, либо уварите его на сильном огне, либо добавьте крахмальную кашу. Если соус уже сгущали с помощью *ру*, крахмала или уваривания, дополнительного сгущения не потребуются. Коричневые соусы





**4.** Оцените качество готового соуса. Коричневый соус наивысшего качества должен иметь полновесный, богатый вкус. Первоначальное обжаривание костей, обрезков и *мирпуа* придает готовому соусу приятный аромат карамелизованных продуктов или поджарки, отчетливо проявляющийся при нагревании, и преобладающий вкус жареного мяса или овощей. Пряности, *мирпуа* и томат не должны заглушать основной вкус. В соусе не должно быть горьких или горелых привкусов, которые может вызывать излишнее вываривание или подгорание костей, *мирпуа* или томата при их обжаривании.

Хороший коричневый соус должен иметь темный цвет и быть однородным, без всяких включений. На его цвет влияют цвет базового бульона, количество томата (его излишек придает соусу красноватый оттенок), степень карамелизации обрезков и *мирпуа*, добросовестность при снятии накипи, продолжительность кипения (степень вываривания), а также ингредиенты для ароматизации.

## Варианты приготовления коричневого соуса

В процессе приготовления соуса для улучшения вкуса/аромата базового бульона в него можно ввести дополнительные ингредиенты – кости и обрезки, нарубленные мелкими кусочками; *мирпуа*, нарезанное крупными кубиками; грибы; травы, чеснок или лук-шалот.

Для сгущения соуса используют один из следующих ингредиентов в зависимости от желаемого результата: *ру*, *мирпуа* в виде пюре, уваривание (*демиглас*) или крахмал (из аррорута, картофельный или кукурузный крахмал).

## Варианты отделки коричневого соуса

Некоторые ингредиенты можно добавить в медленно кипящий соус после его приготовления:

**вино** после дегласирования им сковороды, на которой жарились ингредиенты с ароматическими добавками;

**грибы или овощи** с высоким содержанием влаги (например, лук-шалот и томаты);

**крепленые вина** – такие, как портвейн, мадера или херес;

**сливочное масло**, охлажденное или комнатной температуры.

## Примеры соусов – производных от коричневого

НАЗВАНИЕ СОУСА	ВКУСОВОЙ ПРОФИЛЬ	БЛЮДО, К КОТОРОМУ ПОДАЕТСЯ
<b>Бигардия (горький апельсиновый)</b>	Карамелизованный сахар, разбавленный виноградным, апельсиновым или лимонным соками; отделяется бланшированными тонкими полосками корочек апельсина и лимона	Пернатая дичь, утка
<b>Бордоский</b>	Красное вино, лук-шалот, перец горошком, тмин, лавровый лист; отделяется лимонным соком, мясной глазурью и нарезанным в форме кубиков или ломтиков сваренным на медленном огне костным мозгом	Красное мясо, запеченное в гриле, рыба (в современной кухне)
<b>Бургундский</b>	Красное вино, лук-шалот, тмин, петрушка, лавровый лист и грибы; отделяется сливочным маслом и щепоткой кайенского перца	Яйца или говядина
<b>Бретонский</b>	Лук, масло, белое вино, томаты, чеснок; отделяется щепоткой крупно порубленной петрушки	Зеленые бобы по-бретонски
<b>Шаркутье</b>	Соус робер; отделяется нарезанными соломкой корнишонами	Копченая свинина
<b>Егерский / Охотничий</b>	Грибы, лук-шалот, белое вино, бренди, томаты; отделан маслом и травами (эстрагон, кервель и/или петрушка)	Говядина и пушная дичь
<b>Вишневый</b>	Портвейн, паштет из специй, цедра и сок апельсина, желе красной смородины и вишни	Утка, оленина
<b>Соус к оленине</b>	Соус с перцем, беконом и <i>мирпуа</i> ; варить на медленном огне, снимая пену, добавить немного красного вина; процедить, добавить щепотку сахара и кайенского перца; для блюд из пернатой дичи вместо бекона можно использовать приправу к дичи (game trimmings)	Говядина, блюда из пернатой дичи и пушных зверей
<b>«Диана»</b>	<i>Мирпуа</i> , приправа к дичи, лавровый лист, тмин, петрушка, белое вино, перец горошком; отделяется сливочным маслом, взбитыми сливками, трюфелями, вареным яичным белком	Блюда из пернатой дичи или пушных зверей
<b>Финансьер</b>	Мадера и эссенция из трюфелей	Говядина
<b>Женевский / Женуаз</b>	<i>Мирпуа</i> , кусочки лосося, красное вино; отделяется эссенцией из анчоуса и сливочным маслом	Лосось и форель
<b>Гратен</b>	Белое вино, рыба, лук шалот и петрушка	Как отдельное блюдо или с другими блюдами из белой рыбы
<b>Итальянский</b>	Томаты и ветчина; отделяется эстрагоном, кервелем и петрушкой; когда соус готовят для рыбы, в него не включают ветчину	Домашняя птица и рыба
<b>Матлот</b>	Красное вино, грибы, рыба, петрушка и кайенский перец	Угорь
<b>Грибной</b>	Грибы и сливочное масло	Говядина, телятина, домашняя птица
<b>Пуаврад</b>	<i>Мирпуа</i> , приправа к дичи, лавровый лист, тмин, петрушка, белое вино, перец горошком; отделяется сливочным маслом	Блюда из пушных зверей
<b>Регенс</b>	Красное вино, <i>мирпуа</i> , сливочное масло, трюфели	Печень и почки, приготовленные методом соте
<b>Робер</b>	Лук, сливочное масло, белое вино; отделяется щепоткой сахара и разведенной английской сухой горчицей	Жареная свинина
<b>Цыганский / Зингара</b>	Лук-шалот, панировка, сливочное масло; отделяется петрушкой и лимонным соком	Телятина и домашняя птица

# Белый соус

**Семейство белых соусов** включает в себя классические соусы *велюте* и *бешамель*, получаемые сгущением жидкости с помощью *ру*. Классический *велюте* (*velouté* – переводится с французского как «бархатистый, мягкий, ласкающий рот») готовится сгущением белого бульона (телячьего, куриного или рыбного) светлым *ру*. Во времена Эскофье соус *бешамель* готовили добавлением сливок к сравнительно густому *велюте*. В наше время его делают сгущением молока (иногда насыщенного пряностями для вкуса) белым *ру*.

В число жидкостей для приготовления белых соусов входят белые бульоны (телячий, куриный, рыбный или овощной) и молоко. Их доводят до кипения отдельно и при желании сдабривают пряностями и вкусовыми добавками для достижения в готовом соусе специального вкуса и/или определенного цвета. Светлое *ру* – традиционный загуститель для *велюте*; для соуса *бешамель* используют и светлое, и белое *ру* (чем оно темнее, тем золотистее будет соус). *Ру* можно готовить заранее, а можно в процессе приготовления блюда, поджаривая муку с жиром и пряностями. Количество *ру* (см. с. 359) определяет густоту соуса.

Для усиления вкуса или создания специфического вкусового профиля в соус иногда добавляют *мирпуа*, нарезанные грибы, лук или другие представители семейства луковых. Нарезайте эти добавки мелкими кубиками или тонкими ломтиками, чтобы их вкус быстро переходил в соус.

Белые соусы легко подгорают, а в алюминиевой посуде приобретают сероватый оттенок, поэтому предпочтительно использовать для них тяжелую не алюминиевую посуду с абсолютно плоским дном. Варите белый соус на слабом равномерном огне – на плите с плоской поверхностью или на конфорке с рассекателем пламени.

## Варианты приготовления качественного белого соуса

**Жидкость для приготовления** белого соуса может быть разной в зависимости от цели и вида соуса – *велюте* или *бешамель*.

Жидкость, используемая для приготовления *велюте*:

Белый бульон из телятины	Рыбный бульон
Куриный бульон	Овощной бульон

Жидкость, используемая для приготовления соуса *бешамель*: Молоко

В зависимости от желаемого вкуса и для обогащения бульона в него можно добавлять разные приправы. *Мирпуа*, нарезанные грибы или лук можно класть в начале процесса приготовления, а такие ароматические вещества, как *саше д’эпис*, следует добавлять после получасовой варки. В случае использования сыра его необходимо натереть и добавить в соус, перемешивая, после сгущения бульона.

Дополнительные ингредиенты:

*Саше д’эпис* или *букет гарни*

Жареные томаты

Тертый сыр

Варьируя количество *ру*, можно добиваться нужной консистенции соуса в зависимости от целей использования:

для получения слабой консистенции в супы добавляют 284–340 г светлого или белого *ру*.

для получения средней консистенции в большинство соусов добавляют 340–397 г *ру*.

для получения густой консистенции связующего для фрикаделек, фарша, начинки или выпечки добавляют 510–567 г *ру*.

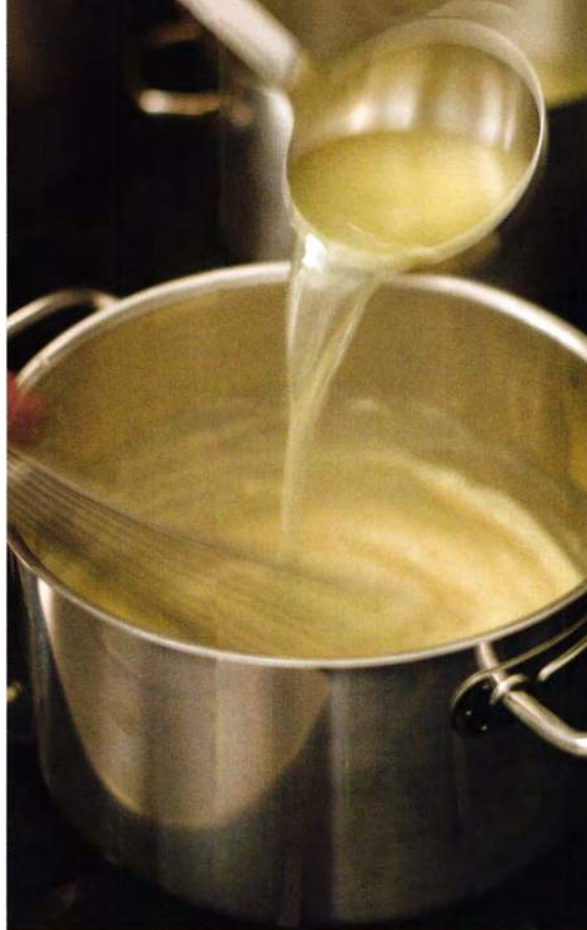
Густой *бешамель* можно фильтровать путем отжима, поскольку он слишком густ, чтобы пройти через мелкоячеистое сито.

### Базовая формула для приготовления 3,84 л белого соуса

3,84 л определяющей вкус жидкости (белый бульон для *велюте*; молоко для соуса *бешамель*)

1 *саше д'эпис* или *букет гарни* либо другие ароматные вещества (например, белый *мирпуа*, нарезанный лук или кусочки грибов) и подходящие приправы

340–454 г белого или светлого *ру*



**1. Припустите в жире нужные овощи.** Для создания вкусовой основы белого соуса используют овощи или мясные обрезки, которые слегка обжаривают с овощами. Слегка обжарьте вкусовые добавки (грибы, лук, лук-шалот) в топленом или растительном масле, чтобы они стали мягкими и прозрачными. Можно добавить муку и жарить, часто помешивая. Добавьте *ру* в белый соус. Существует несколько методов введения *ру* в белый соус. Иногда муку добавляют в жир и томящиеся в нем овощи, часто помешивая. В таком случае *ру* готовят прямо в кастрюле. Жарьте *ру* 4–5 мин или до очень легкого потемнения. В других рецептах готовое *ру* добавляют к размягченным овощам. Наконец, жидкость можно влить в овощи и довести до кипения, а готовое *ру* вмешать в кипящую жидкость. *Ру* должно быть теплым, когда его вводят в горячий бульон.

Постепенно влейте в *ру* жидкость. При желании добавьте *саше д'эпис* или *букет гарни*. Многие повара заливают *ру* холодным бульоном или молоком. Другие предпочитают довести жидкость до кипения отдельно, что позволяет им приправить ее солью, перцем и другими пряностями. Если вы предварительно нагрели жидкость, то удалите ее с огня так, чтобы температура жидкости снизилась и она стала холоднее горячего *ру*. Вливайте жидкость порциями, каждый раз размешивая до получения однородной консистенции.



**2. Добавьте другие пряности или приправы и варите соус 30 мин, часто помешивая его и постоянно пробуя.** Очень насыщенные бульоны могут не требовать дополнительных пряностей. При желании можно насытить ими жидкость при подогревании или добавить *саше д'эпис* (либо *букет гарни*), как только соус снова закипит. Для полного вываривания «сырого» вкуса муки требуется минимум 30 мин.

Во время варки периодически помешивайте соус деревянной ложкой. Обязательно добирайтесь ею до дна и мест соединения дна кастрюли со стенками, чтобы соус не подгорал. Такой опасности больше подвержен *бешамель*, чем *велюте*, потому что сухие вещества молока имеют свойство оседать. Пользуйтесь плитой с плоской поверхностью или рассекателем пламени, если он у вас есть.

Часто пробуйте соус по мере варки и приправляйте его по мере надобности. Чтобы проверить текстуру, возьмите немного соуса на язык и прижмите к нёбу. Если соус сварен правильно, у вас не будет ощущения липкости, клейкости или шероховатости.

**3. Процедите соус.** Процеживание соуса позволяет удалить комки и создать гладкую, бархатистую текстуру. Теперь соус готов к употреблению; его можно также охладить и заложить на хранение. Ароматизируйте соус по желанию и держите при температуре 74°C до подачи. На медленном огне доведите соус до кипения, часто помешивая. Подправьте, если нужно, консистенцию (сгустите, выпарив еще немного воды либо добавив капельку *ру*, или, наоборот, разведите базовой жидкостью). Для получения производных соусов базовый белый соус можно ароматизировать овощами, уварками, эссенциями, отделать сливками. Если соус не накрыть, на его поверхности образуется пленка. Чтобы этого избежать, поверхность соуса покрывают растопленным сливочным маслом, или накрывают кастрюлю с соусом плотно прилегающей крышкой, или выстилают его поверхность вырезанным по периметру сосуда куском вощеной бумаги.

Хороший белый соус должен отражать вкус жидкости, из которой он сделан, иметь бледный цвет, обладать лоском, иметь абсолютно гладкую текстуру. Он достаточно густ, чтобы обволакивать поверхность ложки, но и достаточно жидок, чтобы легко стекать с половника.

## Примеры соусов – производных от соуса бешамель

НАЗВАНИЕ СОУСА	ВКУСОВОЙ ПРОФИЛЬ	БЛЮДО, К КОТОРОМУ ПОДАЕТСЯ
<b>Цыганский (Bohémienne)</b>	Эстрагон; подается холодным	Холодная рыба, тушеный лосось
<b>«Кардинал»</b>	Трюфели и омар	Рыба, трюфели и омар
<b>Шотландский соус</b>	Яйцо	Яйца
<b>Омар а-ланглез</b>	Эссенция из анчоуса; гарнирован мелко порезанным мясом омара и красным стручковым перцем	Рыба
<b>Устричный</b>	Устрицы; гарнирован мелко порезанными вареными устрицами	Вареная рыба
<b>Морнэ</b>	Сыры гриюер и пармезан; ароматизируют сливочным маслом	Вареная рыба
<b>Английский/Яичный</b>	Яйца и мускатный орех	Десерты

## Примеры соусов – производных от велюте

НАЗВАНИЕ СОУСА	ВКУСОВОЙ ПРОФИЛЬ	БЛЮДО, К КОТОРОМУ ПОДАЕТСЯ
<b>Альбуфера</b>	Соус супрем, мясной глянс и сливочное масло с испанским стручковым перцем (масло пименто)	Вареная и тушеная домашняя птица
<b>Немецкий / Парижский</b>	Грибы, яичные желтки, лимон	Домашняя птица
<b>Американский</b>	Анчоусы, рыбная обрезь и сливочное масло	Рыба
<b>«Аврора»</b>	Томатное пюре	Яйца, белое мясо и домашняя птица
<b>«Аврора Мегре»</b>	Рыбная обрезь и сливочное масло	Рыба
<b>Креветочный</b>	Рыбная обрезь, сливки, креветки и сливочное масло	Рыба и некоторые яичные блюда
<b>Берси</b>	Лук-шалот, белое вино, рыбная обрезь, сливочное масло и измельченная петрушка	Рыба
<b>Боннефой</b>	Белый бордоский соус с белым вином и <i>велюте</i> вместо испанского соуса; ароматизирован эстрагоном	Жареная рыба и белое мясо
<b>Бретонский</b>	Рыбная обрезь, лук порей, сельдерей, лук и грибы	Рыба
<b>Шеври</b>	Белое вино, кервель, петрушка, эстрагон, лук-шалот, шнитт-лук и свежая, молодая кровохлебка аптечная	Вареная домашняя птица
<b>«Дипломат»</b>	Рыбная обрезь, сливочное масло, мясо омара и трюфель	Крупная рыба целиком
<b>Нормандский</b>	Рыбная обрезь, грибы, мидии, лимонный сок, яичный желток (расширяет область использования для рыбных блюд)	Подается отдельно, используется как основа для других соусов
<b>Супрем</b>	Грибы, сливки и сливочное масло	Домашняя птица
<b>Веронский</b>	Соус нормандский, соус тирольский, мясной глянс и эссенция из анчоусов	Рыба
<b>Виллерой</b>	Грибы, яичный желток, лимон, ветчина и трюфель	Используется как покрытие при производстве хлебных изделий
<b>Вэн блан</b>	Рыбная обрезь, яичный желток и сливочное масло	Рыба

# Томатный соус

**Всевозможные томатные соусы** – от просто приправленных пюре из свежих помидоров до сложных и сильно приправленных вариантов – фигурируют во всех кухнях мира. Томатный соус – это родовое название, применимое ко всем соусам, основным главным образом на помидорах. Делать их можно по-разному. Они бывают сырыми и прошедшими тепловую обработку – когда 10 мин, а когда и несколько часов. Жиром могут служить оливковое масло, топленое свиное сало или бекон. Одни рецепты требуют жареных телячьих или свиных костей, другие – только помидоров и овощей по выбору. Одни томатные соусы перемалывают в пюре, другие оставляют неоднородными. Знаменитый Эскофье сгущал томатный соус с помощью *ру*.

Хороший томатный соус можно сделать как из свежих, так и из консервированных помидоров. Когда свежие помидоры находятся на пике качества, стоит использовать только их, в другие сезоны лучше остановиться на высококачественных консервированных. Для соусов предпочтительны пальчиковые помидоры (иногда называемые римскими), потому что в них больше мякоти по отношению к косточкам и кожице. Иногда у свежих томатов удаляют кожицу и семена, иногда – просто моют, срезают часть около плодоножек, режут на четвертушки или крошат. Консервированные томаты бывают цельными без кожицы, в виде пюре или в сочетании обеих форм. Иногда в соус добавляют также томатную пасту.

Существует много вариантов дополнительных вкусовых ингредиентов. Одни рецепты требуют в качестве пряного овощного компонента стандартного *мирпуа*, другие – только лука и чеснока.

Есть рецепты с использованием копченой свиной рульки или копченых свиных костей. Следуйте рекомендациям, но не забывайте доверять собственному вкусу. Посуду выбирайте массивную, из химически неактивных материалов, например из нержавеющей стали или анодированного алюминия, потому что у томатов высокая кислотность. Массивность важна потому, что в некоторых томатах много сахара, и надо будет добиваться равномерного подогрева без экстремально горячих точек, в которых соус может подгорать.

Если нужен соус в виде пюре, обычно используют пищевую мельницу. Для получения очень гладкой текстуры вам может понадобиться стационарный или погружной блендер либо кухонный комбайн.

## Базовая формула для приготовления 3,84 л томатного соуса

4,54–5,44 кг свежих помидоров или 4,1 кг консервированных

60 мл растительного масла или другого кулинарного жира

340 г мелко нарезанного лука и/или 28 г чеснока

Соль и перец

В зависимости от рецепта или назначения соуса вам могут понадобиться любые из следующих ингредиентов или изделий: томатная паста и/или пюре, морковь и/или *мирпуа*, свежая и/или сушеная зелень, копчености, бульон, сгустители (*ру* или крахмал)



**1.** Поджарьте лук до размягчения и желаемого цвета перед тем, как добавить томаты. Припустите или поджарьте коренья в масле методом *sote*. Мягкое выделение вкуса из овощей в масле способствует лучшему насыщению им соуса. Способ приготовления овощей влияет на вкус готового соуса. Обычно овощи припускают в масле до тех пор, пока они не размякнут, но для получения более сложного, «поджаристого» вкуса их можно жарить до коричневатого цвета.





**2. Добавьте томаты и прочие ингредиенты и томите до полного проявления вкуса, часто помешивая, снимая пену и постоянно пробуя.** При желании можно добавить свежие травы – перед ароматизацией соуса в конце его приготовления. *Шифонад* (тонко нарезанные листья) базилика добавляют раньше.

Время варки зависит от ингредиентов, но в целом, чем оно меньше, тем лучше для любого соуса, основанного на овощах или фруктах. Слишком долгая варка уменьшает свежесть вкуса. Большинство томатных соусов следует готовить лишь до тех пор, пока все составляющие вкуса не сольются воедино. Если томатный соус, не предназначенный для пюре, слишком водянист, отцедите излишки жидкости и выварите ее отдельно, чтобы не переварить весь соус.

В течение всего процесса приготовления соуса часто помешивайте его и периодически пробуйте. Если окажется необходимым исправить резкий или горький вкус, припустите мелко нарезанные лук и морковь и добавьте в соус. Если вкус слаб, добавьте немного уваренной томатной пасты или томата-пюре. Излишнюю сладость можно скорректировать добавлением бульона, воды или томатов.

При желании сделайте пюре. Используйте пищевую мельницу, кухонный комбайн или блендер (стационарный или погружной). Добавьте немного жидкого масла – тогда эмульсия получится более легкой, оставаясь в то же время густой по консистенции.

Проверьте баланс и пряность соуса, при необходимости скорректируйте вкус и консистенцию, добавляя соль, перец, свежую зелень и прочие ингредиенты, указанные в рецепте. На этой стадии соус готов к подаче. Его можно также ароматизировать (см. рецепты) или охладить и поставить на хранение.

## Варианты приготовления качественного томатного соуса

Для того чтобы в соусе проявились разные вкусы, добавьте любой из перечисленных ниже ингредиентов в нужное время. Некоторые ингредиенты добавляют в начале процесса приготовления соуса, другие – почти в конце, чтобы они сохраняли индивидуальный вкус и аромат. Лук и другие приправы, вводимые в соус в самом начале, можно поджарить методом *sote* до светло-коричневого цвета, а не просто припустить, что позволит усилить аромат.

Свежие и/или сушеные травы  
Копченое мясо  
Копченый окорок на кости или свинина на кости  
Томатная паста или пюре  
Лук и морковь, поджаренные и порубленные  
Бульон

При необходимости томатный соус можно сгустить с помощью одного из следующих ингредиентов:

Ры  
Крахмальное молоко

Тип томатного продукта также окажет влияние на качество готового соуса. Можно использовать любой из следующих ингредиентов, по отдельности или в сочетании:

Свежие помидоры  
Консервированные томаты – целые, очищенные, в виде пюре или порубленные  
Томат-паста

В зависимости от желаемой консистенции готового томатного соуса его можно превратить в пюре.



Хороший томатный соус непрозрачен и слегка зернист, с насыщенным вкусом томатов без следов горечи, излишней кислотности или сладости. Выбранные вкусовые ингредиенты должны обеспечивать лишь тонкие обертона. Соус должен легко литься. Соус слева не приготовлен в виде пюре, а соус справа превращен в пюре с помощью пищевой мельницы.

## Голландский соус (голландез)

Поскольку главная составляющая голландского соуса – сливочное масло, вкус соуса зависит не только от умения соединить яичный желток, воду, кислоту и масло в богатый с гладкой текстурой соус, но и от качества собственно масла. Голландский соус получается эмульгированием растопленного или топленого масла и жидкости (уваренной кислоты и/или лимонного сока) с помощью яичного желтка. Ряд подобных *голландезу* теплых соусов, иногда называемых яично-эмульсионными, готовят, варьируя температуру в процессе уварки или добавляя различные ароматизирующие ингредиенты, например эстрагон. В группу соусов *голландез* входят *беарнский соус (беарньез)*, *шорон* и *муслин*.

Голландский соус можно также смешать со взбитыми сливками и/или соусом *велюте* и получить глазурь – ею покрывают блюдо, которое потом слегка подрумянивают в саламандре (под бройлером).

Для *голландеза* требуется растопленное цельное или топленое масло. Некоторые повара предпочитают цельное масло, имеющее богатый сливочный вкус, который оно сообщает соусу и который замечательно подходит к большинству мясных, рыбных, овощных и яичных блюд. Другие любят топленое масло – оно дает более «тугой», более стабильный соус, что особенно хорошо, если соус пойдет на глазурь. В обоих вариантах масло должно быть очень теплым (63°C), но не слишком горячим, иначе соус не собьется.

Количественное соотношение яиц и масла составляет один желток на 60–90 г масла. По мере увеличения объема соуса количество масла, которое можно эмульгировать одним желтком, возрастает. Например, соус из 20 желтков обычно поглощает больше 90 г масла на желток. При желании можно использовать пастеризованные желтки. Но рассмотренный здесь метод предусматривает тепловую обработку желтка, достаточную для уничтожения бактерий сальмонеллы, что составляет главную проблему при использовании яиц.

Кислотный ингредиент применяется в голландезе и для вкуса, и ради того воздействия, которое он оказывает на протеин желтка. Кислотный ингредиент, которым может быть уваренный уксус или лимонный сок, кроме того, приносит с собой воду, необходимую для формирования эмульсии. Использовать ли уксус или лимон – зависит от желаемого вкуса готового соуса. Уксус обеспечит более сложный вкус, особенно если при окончательной «отделке» все равно будет использован лимон.

### Базовый рецепт для приготовления 10 порций (по 60 мл на порцию) голландского соуса

4 желтка или эквивалентное количество пастеризованных желтков (100 г)

360 мл растопленного цельного или топленого масла

Основа, приготовленная из белого винного или яблочного уксуса, мелко нарезанного лука-шалота и черного перца

Небольшое количество воды для увлажнения и охлаждения

Лимонный сок, соль и перец по вкусу



**1.** Для успешного приготовления голландского соуса важно иметь под рукой все необходимые ингредиенты. В отличие от многих других соусов голландез готовят за одну операцию. Этот соус очень нестойкий, поскольку представляет собой не просто смесь ингредиентов.



**2. Приготовьте основу.** Стандартная основа для голландского соуса состоит из сухого белого вина, белого винного уксуса, нарезанного лука-шалота и молотого черного перца, вываренных почти досуха на открытом огне. Охладите смесь, увлажните небольшим количеством воды и сцедите в миску из нержавеющей стали или эмалированную миску.



**3. Добавьте желтки и взбейте смесь венчиком над почти кипящей водой до сгущения и прогрева до 63°C.** Следите за тем, чтобы на поверхности воды не было видимых признаков кипения, а только много пара. Когда желтки нагреются, они увеличатся в объеме. Если желтки выглядят перегретыми (начинают слегка свертываться на стенках и дне миски), снимите емкость с паровой бани. Поставьте миску на холодную поверхность и взбивайте содержимое венчиком, пока оно чуть-чуть не остынет. Продолжайте готовить на водяной бане.

Когда желтки утратят в объеме и начнут спадать в миску лентами, снимите миску с бани. Не переварите желтки, иначе они потеряют способность эмульгировать соус.



#### 4. Постепенно вбивайте венчиком теплое масло.

Поставьте миску на полотенце или на покрытую полотенцем кастрюлю, чтобы она не скользила. Вливайте масло медленно, тонкой струйкой, постоянно вмешивая его венчиком. По мере вбивания масла соус густеет. Если он становится слишком густым, добавьте каплю воды или лимонного сока. Это позволит вбить правильное количество масла, не допуская свертывания соуса.

Если соус начинает свертываться, попробуйте добавить немного воды и размешать до гладкости, прежде чем продолжать взбивать масло. Если это не помогает, взбейте на водяной бане другой желток до сгущения, как указано в п. 2, и медленно вмешайте в него ваш свернувшийся голландский соус. Имейте, однако, в виду, что восстановленный таким образом соус не будет иметь того же объема, который имел «спасаемый» соус, и получится не таким устойчивым. Если соус перегреть, желтки начнут комковаться. Чтобы это исправить, снимите соус с бани и добавьте немного холодной воды. Взбивайте соус до восстановления однородности, в случае необходимости процедите, чтобы удалить все комочки переваренного желтка.

Приправьте соус по вкусу. В почти готовый соус добавьте по желанию соль, перец, лимонный сок, кайенский перец и т.д. Лимонный сок сделает вкус и текстуру соуса более легкими – но не позволяйте его вкусу доминировать. Добавьте сок лимона лишь в таком количестве, чтобы «приподнять» вкус. Если соус слишком густ, разбавьте его до нужной (легкой) консистенции теплой водой.

На этой стадии можно получать другие соусы – производные от голландского, добавляя определенные ингредиенты. Постепенно, не слишком разжижая соус, добавьте мясной *глас*, томатное пюре, эссенции или соки, другие полужидкие или жидкие ингредиенты. После добавления таких ингредиентов надо проверить соус на вкус и снова скорректировать его другими приправами и вкусовыми добавками.

Некоторые соусы голландского стиля ароматизируют нашинкованной зеленью. Ее надо тщательно промыть, высушить и затем очень острым ножом нарезать на одинаковые очень мелкие кусочки (сделать *шифонад*), чтобы наиболее полно сохранить цвет и вкус. В некоторые соусы добавляют мелко нарезанные помидоры или цитrusовую цедру. Такие добавки следует правильно нарезать и давать стечь излишней жидкости (с помидоров), чтобы не разжижать соус.



**5.** Оцените качество готового соуса. В *голландезе* должны доминировать вкус и запах масла. Весомый вклад во вкус дают и желтки. Уваренные ингредиенты, лимонный сок и дополнительные приправы создают сбалансированный вкус. *Голландез* должен быть лимонно-желтого цвета с шелковистой, гладкой текстурой. (Зернистость указывает на то, что желтки переварились и начали комковаться.) Соус должен блестеть, но не выглядеть жирным. Консистенция должна быть легкой и текучей.

Подавайте соус немедленно или держите при температуре 63°C не более 2 ч. На большинстве кухонь найдется место с идеальной температурой для хранения *голландеза* – обычно над плитой или духовкой либо вблизи нагревательных ламп (но не прямо под ними). Однако хранение *голландеза* – настоящее испытание. Чтобы желток не свертывался, он не должен быть горячее 65°C, но это – граница опасной зоны роста бактерий. Кислота основы и лимонного сока удерживает некоторые бактерии «на поводке», но все равно хранить голландский соус дольше 2 ч нельзя! На некоторых кухнях готовят голландский соус в большом количестве, а ароматизируют перед подачей с помощью тех или иных вкусовых компо-

нентов и гарнирных добавок. Следите за тем, чтобы используемые емкости были идеально чистыми. Для хранения *голландеза* подходят кастрюли с паровой рубашкой из нержавеющей стали, керамическая посуда или термосы с широким горлом. Все раздачные ложки и половники держите в идеальной чистоте и никогда не используйте дважды (естественно, не вздумайте совать в соус пальцы и прочие источники перекрестного загрязнения).

## Примеры соусов – производных от голландеза

НАЗВАНИЕ	ВКУСОВОЙ ПРОФИЛЬ	БЛЮДО, К КОТОРОМУ ПОДАЕТСЯ
<b>Баварский</b>	Масло из мяса лангуста / мяса речных раков, взбитые сливки и нарезанные кубиками хвостики раков	Рыба
<b>Беарнез</b>	Уварки эстрагона; украшен свежим эстрагоном и кервелем	Мясо-гриль
<b>Шорон</b>	Беарнез и томаты	Мясо-гриль и домашняя птица
<b>Фойот / Валуа</b>	Беарнез и мороженое мясо	Мясо-гриль и ливер
<b>Мальтез</b>	Апельсины королек	Спаржа
<b>Муслин</b>	Взбитые жирные сливки	Паровая рыба, спаржа
<b>Палуаз</b>	Уварки мяты и свежая мята	Мясо-гриль
<b>Королевский</b>	Равные части <i>велюте</i> , <i>голландеза</i> и взбитых жирных сливок	Запеченное белое мясо и запеченная мелкая рыба

## Варианты приготовления качественного голландского соуса

Для приготовления *голландеза* можно использовать растопленное цельное масло или топленое масло. Растопленное цельное масло придает соусу более богатую, маслянистую текстуру, в то время как топленое масло делает соус более плотным и стабильным.

Кислотные ингредиенты можно брать разные – в зависимости от желаемого вкуса и аромата, например:

Уксусная эссенция

Лимонный сок

Ряд похожих теплых яично-масляных соусов можно приготовить путем варьирования ингредиентов при

измельчении либо путем добавления различных ингредиентов или приправ:

Зеленый лук

Красный стручковый перец

Мелко нарезанные травы

Панировочные сухари, мелко порезанные в виде кубиков,

или лимонный супрес

Масло авокадо (или оливковое), томаты, пюре,

косточки клюквы

Для глянцевого голландского соуса также можно добавить взбитый крем и/или *велюте*.



## Бер-блан

**Бер-блан, горячий масляный соус, по преданию**, впервые приготовила мадам Клеманс, знаменитый французский шеф-повар, чтобы приправлять им семгу и пресноводную рыбу, обильно водившуюся в Луаре.

Традиционно для основы *бер-блана* используют жидкость, в которой варились продукты. Другой распространенный прием – приготовить основу отдельно и сделать *бер-блан* в большем количестве, чтобы потом использовать для приготовления производных соусов. Как и в случае *голландеза*, производные от *бер-блана* соусы получаются варьированием ингредиентов для основы либо ароматизирующих ингредиентов. Например, для соуса *бер-руж* используют в качестве основы красное вино.

Для успешного приготовления *бер-блана* главное – качество масла. Лучше использовать несоленое. Тщательно проверьте качество масла, чтобы у него были богатая сладкая сливочная текстура и аромат. Нарезьте масло кубиками и держите прохладным или при комнатной температуре.

Стандартную основу для *бер-блана* делают из сухого белого вина и лука-шалота. (Если основу варят в небольшом количестве воды, то выпаривают жидкость, в которой варились продукты, см. с. 336). В число других ингредиентов, часто используемых в основе, входят уксус или цитрусовый сок; нашинкованная зелень, например эстрагон, базилик, шнитт-лук, кервель; дробленый черный перец; иногда чеснок или имбирь, лимонное сорго, шафран и пр.

Для стабилизации эмульсии иногда добавляют немного густых сливок, уваренных отдельно до половины объема. Осторожно кипятите сливки, пока они не загустеют и не приобретут цвета слоновой кости. Чем сильнее они уварены, тем сильнее их стабилизирующее воздействие. Чем стабильнее соус, тем дольше он сохраняет свои качества перед подачей, однако вкус сливок может начать превалировать над свежим вкусом масла.

Проследите за тем, чтобы посуда была из химически неактивного материала. Очень хороша для этого соуса биметаллическая посуда, например медная или из анодированного алюминия, выстеленная нержавеющей сталью. Для вбивания масла в соус можно использовать венчик, но многие повара предпочитают, чтобы масло впитывалось в результате круговых движений кастрюли на конфорке или на плоской поверхности плиты. Процеживать этот соус необязательно, но, если вы пожелаете процедить основу или готовый соус, вам понадобится сито. Готовый соус можно держать горячим в той же посуде, где он был приготовлен, или в чистой кастрюле с паровой рубашкой, в керамическом сосуде либо в термосе с широким горлом.

## Базовый рецепт для получения 960 мл бер-блана

680 г сливочного масла

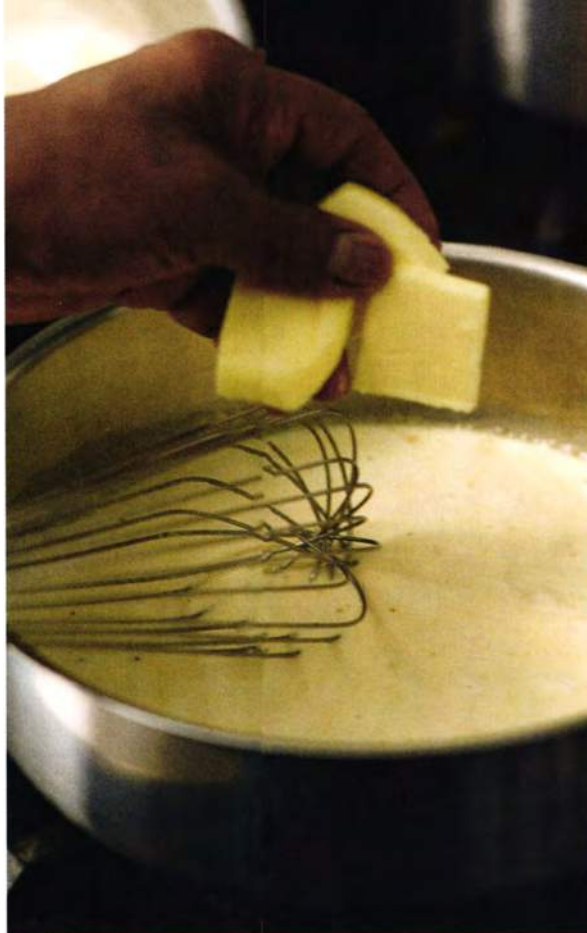
Для основы: 240 мл сухого белого вина,  
90 мл уксуса, лук-шалот, черный перец

Густые сливки (по желанию)

Соль

Молотый белый перец

Лимонный сок



**1.** Приготовьте основу из кислоты, лука-шалота и перца (или других специй в соответствии с рецептом), которая сообщает соусу немалую часть его вкуса. Смешайте все ингредиенты и уварите на довольно сильном огне до сиропной консистенции. Если соус готовится варкой в небольшом количестве жидкости, просто уварите варочный сок (см. с. 636).

Уменьшите огонь до слабого. Добавляйте масло по кусочку, вбивая его вилкой или венчиком либо постоянно покручивая кастрюлю. Этот процесс аналогичен отделке какого-нибудь соуса маслом. Если соус выглядит как жидкое масло, а не как крем, или начинает расслаиваться, значит, он слишком горяч. Немедленно уберите кастрюлю с огня и поставьте на прохладную поверхность. Продолжайте понемногу вводить холодное масло и помешивать до тех, пока смесь не вернется к должному кремовому виду. После этого продолжайте вводить масло на слабом огне. Если масло впитывается в соус очень медленно, чуть-чуть увеличьте огонь.



**2.** Сделайте необходимые поправки, добиваясь нужного вкуса и текстуры соуса. На этой стадии *бер-блан* можно процедить, а можно и оставить в нем все ингредиенты основы ради текстуры и как ароматизирующие добавки. Если вы в свое время не процедили основу, сейчас можно процедить соус, но делайте это быстро, пока он горячий.

Подавайте соус сразу или держите теплым. Если вы готовите крупную порцию *бер-блана*, чтобы подавать по мере поступления заказов, следуйте той же процедуре хранения, которая предписана для *голландеза* (см. с. 398). Однако со временем соус может терять свои качества, так что за ним надо следить.

Вкус этого соуса – это вкус цельного масла с пикантным привкусом от основы. Ароматизирующие ингредиенты тоже влияют на вкус соуса. *Бер-блан* должен быть кремового цвета, хотя гарнирные добавки в виде зелени, пюре и других ингредиентов могут этот цвет изменять. У соуса должен быть отчетливый глянец. Его консистенция должна быть легкой. Если он слишком жидок, значит, в нем мало масла, а если слишком густ, то масла или сливок переложили. Текстура соуса должна быть пенистой, и он не должен оставлять жирного ощущения во рту.

## Варианты приготовления качественного бер-блана

В основу соуса можно ввести следующие дополнительные ингредиенты для вкуса и аромата:

- Уксус
- Лимонный сок
- Красное вино
- Нарубленная зелень
- Молотый перец
- Чеснок
- Имбирь
- Сорго лимонное
- Шафран

Небольшое количество уваренных жирных сливок обычно добавляют для стабилизации соуса. Сливки необходимо отдельно уварить наполовину. Чем больше уварены сливки, тем выше их стабилизирующий эффект.

Соус можно процедить, а можно оставить в нем все ингредиенты для текстуры и вкуса.



РЕКЛАМА

# Предназначение соусов

Большинство соусов выполняют в блюде несколько функций. Например, соус, создающий вкусовой контраст, может также делать блюдо привлекательным по виду и текстуре. Обычно соусы служат целям, перечисленным ниже.

## Создание дополняющих или контрастирующих вкусов

Эту функцию выполняют соусы, классически сочетающиеся с конкретными блюдами. Соус *супрем* готовят увариванием куриного *велюте* с куриным бульоном и последующим доведением сливками. У него цвет слоновой кости, глубокий куриный вкус и бархатистая текстура. Его цвет и вкус дополняют нежный цвет куриного мяса и усиливают его вкус. Сливки в этом соусе замыкают круг вкусовых оттенков.

Соус *шаркутье* делают из горчицы и корнишонов. Это остро-пикантный, полный вкуса соус. Когда его подают со свининой, его острота, пронзая крепость мяса, вносит вкусовой контраст, но не вызывает вкусового шока. Этот соус оттеняет вкус свинины, но вкус более нежного мяса, например телятины, способен заглушить.

Соус со вкусом, дополняющим вкус блюда, выводит последний на передний план. Нежную сладость домашней птицы подчеркивает соус с эстрагоном. Острый вкус соуса с зеленым перцем углубляет и обогащает вкус блюд из говядины.

## Добавление блюду влажности или сочности

Соус может добавить сочности блюдам, постным по природе (например, блюдам из птицы, рыбы) или приготовленным по кулинарным технологиям, дающим сушащий эффект (таким, как гриль или *соте*). Жаренное на гриле мясо часто подают с теплым масляно-эмульсионным соусом типа *беарнъеза*, ароматизированным маслом, *салсой* или *чатни*. *Бер-блан* обычно подают к нежирной белой припущенной рыбе, чтобы добавить блюду большей сочности.

## Создание внешней привлекательности

Соус может улучшать вид блюда, добавляя цвет и блеск. Сгущенный соус на основе телячьего бульона, слегка обволакивающий жареный бараний медальон, придает мясу глянцевую отделку и делает блюдо более привлекательным. «Лужица» соуса *кули* из красного перца под жареным на гриле стейком из рыбы-меча расцвечивает блюдо и создает визуальный эффект, возбуждающий аппетит.

## Улучшение текстуры

Во многих соусах присутствуют ароматизирующие добавки, придающие готовому блюду дополнительную текстуру. Курице по-охотничьи помогает соус, ароматизированный помидорами и грибами. Блюда с выраженной текстурой, например жаренному на сковороде мягкопанцирному крабу, идет на пользу соус с гладкой текстурой.

# Подбор соусов к блюдам

Известные классические комбинации потому так долговечны, что сочетание соуса с блюдом хорошо сбалансировано в них во всех смыслах – по вкусу, текстуре и внешней привлекательности. Выбираемый вами соус должен удовлетворять ряду требований.

- **Подходить к стилю обслуживания.** Для банкета или сходной ситуации, когда надо быстро подавать большие количества качественной еды, выбирайте соус, который можно приготовить заранее и хранить в больших количествах при нужной температуре без потери качества. Для кухни а-ля карт (готовящей порционные блюда на заказ) более подходят соусы, приготовленные ко времени подачи.
- **Соответствовать технике приготовления основного ингредиента.** Сочетайте методы, при которых выделяются вкусные соки, например жаренье или соте, с соусами, в которых эти соки используются. Так, *бер-блан* подходит к блюдам, готовящимся в небольшом количестве воды, потому что жидкость, в которой они варятся, входит в его состав.
- **Соответствовать вкусу еды, к которой подается.** Морской язык идеально дополняется изысканным сливочным соусом. Тот же соус будет заглушен жареным тунцом. У баранины собственный яркий вкус, который легко устоит перед соусом с розмарином. Но этот соус совершенно подавит изысканную рыбу.

## Кроме того, соус должен

- **Выдерживаться при нужной температуре.** Проверяйте температуру соуса, блюда и тарелки. Следите за тем, чтобы горячий соус был очень горячим, теплый эмульсионный – лишь настолько горячим, чтобы не было риска расслоения, а холодный – оставался холодным до соприкосновения с горячей пищей.
- **Быть в согласии с текстурой подаваемого блюда.** Создайте «лужицу» из соуса под блюдом или размажьте соус по тарелке, если у еды хрустящая или другая интересная текстура. Полейте блюдо соусом из ложки или половника, если оно выиграет от такого покрытия или если соус красив сам по себе.
- **Подаваться подходящими порциями.** Соуса должно хватить на всю еду до последнего кусочка, но он не должен затопить блюдо. Это не только нарушит вкусовой баланс между частями блюда, но и создаст официанту сложности при подаче – трудно донести блюдо до стола, чтобы соус не растекся по краям тарелки или, хуже того, не расплескался.

## Телячий бульон, загущенный арроруттом (Jus de Veau Lié)

На 3,84 л

60 мл растительного масла

1,81 кг обрезков из постной телятины

454 г *мирпуа*, нарезанного кубиками средней величины (см. с. 357)

120 мл томат-пюре

4,32 л коричневого телячьего бульона (см. с. 375)

1 *саше д'эпис* (см. с. 355)

28 г арроруттового или кукурузного крахмала, разбавленного холодной водой или бульоном

Соль по вкусу

Молотый черный перец по вкусу

1. Нагрейте растительное масло в рондо на среднем огне. Добавьте телячьи обрезки, *мирпуа* и жарьте, помешивая время от времени, пока обрезки, лук и морковь не приобретут коричневый цвет, – от 25 до 30 мин.

2. Добавьте томат-пюре и продолжайте жарить при среднем огне, пока соус не приобретет цвет ржавчины и сладкий аромат, – примерно 1 мин.

3. Влейте бульон и доведите до пузырькового кипения. Продолжайте кипятить, снимая пену по мере образования, до проявления приятного вкуса и аромата – от 2 до 3 ч. Добавьте *саше д'эпис* во время последнего часа приготовления соуса.

4. Верните соус к пузырьковому кипению. Сделайте крахмальное молоко и добавьте в соус для достижения хорошей консистенции. Количество крахмала зависит от порции и назначения соуса.

5. Попробуйте соус и добавьте соль и перец по вкусу.

6. Процедите соус. Подайте сразу или охладите и храните в холодильнике для дальнейшего использования.

**JUS DE VOLAILLE Lié:** Замените коричневый телячий бульон коричневым куриным бульоном (см. с. 375), а обрезки телятины – равным количеством куриных обрезков.

**JUS DE CANARD Lié:** Замените коричневый телячий бульон коричневым утиным бульоном (см. с. 375), а обрезки телятины – равным количеством утиных обрезков.

**JUS D'AGNEAU Lié:** Замените коричневый телячий бульон коричневым бульоном из баранины (см. с. 375), а обрезки телятины – равным количеством обрезков баранины.

**JUS DE GIBIER Lié:** Замените коричневый телячий бульон коричневым бульоном из дичи (см. с. 375), а обрезки телятины – равным количеством обрезков оленины.

## Соус эспаньоль

На 3,84 л соуса

90 мл растительного масла

454 г *мирпуа* из ингредиентов, нарезанных кубиками средней величины (см. с. 357)

60 мл томатной пасты

5,75 л коричневого телячьего бульона (см. с. 375), горячего

450 г темного *ру* (см. с. 359)

1 *саше д'эпис* (см. с. 355)

Соль по вкусу

Молотый черный перец по вкусу

1. Нагрейте растительное масло в рондо на среднем огне и поджарьте морковь до коричневого цвета. Добавьте лук и поджарьте до прозрачности. Добавьте корень сельдерея и обжарьте до коричневого цвета.

2. Добавьте томатную пасту и жарьте несколько минут, пока масса не приобретет цвет ржавчины и сладкий аромат – примерно 1 мин.

3. Влейте бульон и доведите до пузырькового кипения.

4. Вмешайте в бульон *ру*. Верните бульон в состояние пузырькового кипения и добавьте *саше д'эпис*. Варите на медленном огне около 1 ч, снимая пену по мере образования.

5. Процедите соус. Попробуйте его и добавьте соль и перец по вкусу. Соус готов к подаче. Его можно также быстро охладить и хранить в холодильнике для дальнейшего использования.

## Демиглас

На 960 мл

960 мл коричневого говяжьего бульона (см. с. 375)

960 мл соуса *эспаньоль* (см. с. 406)

1. Налейте бульон и *эспаньоль* в тяжелую кастрюлю и медленно варите на огне от слабого до среднего до тех пор, пока жидкость не выкипит наполовину. Часто снимайте пену.
2. После процеживания соус будет готов к подаче. Его можно также остудить и хранить для последующего использования.

## Куриный велюте

На 3,84 л

60 мл топленого сливочного масла или растительного масла

227 г белого *мирпуа* (см. с. 357), нарезанного мелкими кубиками

340 г светлого *ру* (см. с. 359)

4,32 л куриного бульона (см. с. 375)

1 *саше д'эпис* (см. с. 355)

Соль по вкусу

Молотый белый перец по вкусу

1. Нагрейте сливочное или растительное масло в кастрюле на среднем огне. Добавьте *мирпуа* и жарьте, помешивая время от времени, до тех пор пока лук не размякнет и не начнет выделять сок в кастрюлю, – примерно 15 мин. Лук должен приобрести золотистый цвет, но не коричневый.
2. Добавьте *ру* в *мирпуа* и жарьте, до тех пор пока *ру* не станет очень горячим, – примерно 2 мин.
3. Вливайте постепенно бульон в кастрюлю, помешивая или взбивая, чтобы не было комков. Доведите до полного кипения и уменьшите нагрев до состояния пузырькового кипения (используйте рассекатель пламени, чтобы избежать пригорания). Добавьте *саше*

*д'эпис* и продолжайте кипятить, пока не проявится приятный аромат и соус не достигнет нужной консистенции, а вкус крахмала и муки не исчезнут – от 45 мин до 1 ч.

4. Процедите соус через мелкоячеистое сито. Процедите второй раз через два слоя марли, для получения соуса более тонкой текстуры.
5. Верните соус к пузырьковому кипению. Добавьте соль и перец по вкусу. Ароматизируйте соус по желанию.
6. Соус готов к подаче. Его можно также быстро охладить и хранить в холодильнике для дальнейшего использования.

**Соус супрем:** Добавьте 960 мл жирных сливок и 907 г нарезанных тонкими ломтиками грибов. Медленно варите, часто помешивая и снимая пену, пока соус не начнет обволакивать обратную сторону ложки. При желании можно положить 170 г сливочного масла. Добавьте соль и перец по вкусу.

**Традиционный велюте:** Замените куриный бульон белым говяжьим бульоном (см. с. 375).

**Рыбный велюте:** Замените куриный бульон рыбным *фюме* или рыбным бульоном (см. с. 376).

**Креветочный велюте:** Замените куриный бульон креветочным бульоном (см. с. 376).

**Овощной велюте:** Замените куриный бульон овощным бульоном (см. с. 376).



## Соус бешамель

На 3,84 л

60 мл топленого или растительного масла

57 г лука, мелко нарезанного

454 г белого *ру* (см. с. 359)

4,32 л молока

Соль по вкусу

Молотый белый перец по вкусу

Молотый мускатный орех по вкусу (по желанию)

**1.** Нагрейте сливочное или растительное масло и положите в него лук. Жарьте на огне от слабого до среднего, часто помешивая, 6–8 мин, пока лук не станет мягким и полупрозрачным.

**2.** Добавьте *ру* к луку и жарьте около 2 мин, пока *ру* не станет очень горячим.

**3.** Постепенно вливайте в кастрюлю молоко, взбивая или размешивая, чтобы не было комков. Доведите до полного кипения, затем убавьте огонь и варите при пузырьковом кипении около 30 мин, чтобы соус загустел и стал однородным. На всем протяжении варки часто помешивайте и снимайте пену по мере ее образования.

**4.** Приправьте по вкусу солью, перцем и мускатным орехом.

**5.** Верните соус к пузырьковому кипению. Попробуйте и внесите поправки, добавив соль и перец по вкусу. Ароматизируйте перец по желанию.

**6.** Соус готов к подаче. Его можно также остудить и хранить для дальнейшего использования.

**Соус чеддер:** Добавьте в готовый соус *бешамель* 454 г тертого твердого чеддера.

**Соус морнэ:** Добавьте в готовый соус *бешамель* 227 г тертых сыров грюйер и пармезан в равных количествах. По желанию «отделайте» 227 г цельного сливочного масла.

**Сливочный соус:** Добавьте в готовый соус *бешамель* 480 мл нагретых жирных сливок и проварите 4–5 мин.

## Томатный соус

На 3,84 л

60 мл оливкового масла

227 г лука, рубленого

57 г чеснока, измельченного или тонко нарезанного

От 4,54 до 5,44 кг сливовидных помидоров с удаленной сердцевиной, мелко нарезанных

85 г листьев базилика, мелко нарезанных

Соль по вкусу

Молотый черный перец по вкусу

**1.** Нагрейте оливковое масло в рондо или широкой мелкой кастрюле на среднем огне. Добавьте лук и жарьте его, помешивая, в течение 12–15 мин, пока он не приобретет светло-золотистый цвет.

**2.** Добавьте чеснок и продолжайте жаренье в масле в течение 1 мин, часто помешивая, пока чеснок не станет мягким и ароматным.

**3.** Добавьте помидоры, доведите до медленного кипения и варите их в течение примерно 45 мин, помешивая время от времени (точное время приготовления зависит от качества помидоров и количества содержащейся в них влаги), до консистенции соуса.

**4.** Добавьте базилик и варите еще 2–3 мин. Попробуйте соус и при необходимости приправьте его солью и перцем.

**5.** Соус можно превратить в пюре с помощью пищевой мельницы с крупной перфорацией диска, а также взбить с помощью венчика для получения грубого пюре или оставить в виде соуса густой консистенции.

**6.** Соус готов к подаче. Его можно также быстро остудить и хранить в холодильнике для дальнейшего использования.

**ВАРИАНТ:** Замените свежие помидоры 4,08 кг консервированных помидоров сливовидными. В случае использования консервированных помидоров вначале следует слить жидкость. При необходимости перед приготовлением соуса консервированные помидоры можно пропустить через пищевую мельницу для получения пюре.

## Томатный кули

На 960 мл

30 мл оливкового масла

113 г рубленого лука

2 ч. л. (6 г) чеснока, измельченного

120 мл томатного пюре

180 мл красного вина

567 г сливовидных помидоров, очищенных от кожуры, с удаленными семечками, мелко порезанных

480 мл куриного бульона (с. 375)

5 листьев базилика

1 веточка тимьяна

1 лавровый лист

Соль по вкусу

Молотый черный перец по вкусу

**1.** Нагрейте оливковое масло и жарьте лук до прозрачности (6–8 мин). Добавьте и слегка поджарьте чеснок. Добавьте томатное пюре и жарьте примерно 1 мин, пока он не приобретет коричневатый цвет и сладкий вкус.

**2.** Добавьте красное вино, помидоры, бульон, базилик, тимьян и лавровый лист. Медленно варите около 45 мин. Выньте зелень.

**3.** Пропустите смесь через пищевую мельницу с крупной перфорацией диска. При необходимости подправьте консистенцию.

**4.** Попробуйте соус и приправьте его солью и перцем. Соус готов к подаче. Его можно также остудить и хранить в холодильнике для дальнейшего использования.

## Болонский мясной соус / Соус болоньез (рагу по-болонски)

На 960 мл

57 г *панчетты* (разновидности бекона), нарезанной мелкими кубиками

15 мл оливкового масла *extra-virgin*

14 г сливочного масла

142 г лука, нарезанного мелкими кубиками

57 г моркови, нарезанной мелкими кубиками

43 г сельдерея, мелко нарезанного

227 г постной говядины, пропущенной через мясорубку

227 г постной свинины, пропущенной через мясорубку

240 мл белого вина

43 г томатной пасты

Соль по вкусу

Молотый черный перец по вкусу

Молотый мускатный орех по вкусу

480 мл куриного бульона (с. 375)

240 мл подогретых густых сливок

**1.** Смешайте *панчетту* с оливковым и сливочным маслом в небольшой кастрюле для бульонов. Жарьте на среднем огне, часто помешивая содержимое, пока *панчетта* не приобретет золотисто-коричневый цвет (примерно 15 мин).

**2.** Увеличьте огонь до умеренно сильного. Добавьте лук, морковь и сельдерей, продолжайте жарить, часто помешивая содержимое, пока овощи не станут мягкими, а лук прозрачным.

**3.** Добавьте прокрученную через мясорубку говядину и свинину. Жарьте, постоянно помешивая содержимое, пока мясо не станет коричневым (3–4 мин). При необходимости слейте жир.

**4.** Добавьте вино и выпарите смесь почти досуха. Добавьте томатную пасту и жарьте 2–3 мин до легкой карамелизации. Приправьте по вкусу солью, перцем и мускатным орехом.

5. Добавьте бульон, доведите соус до кипения, уменьшите огонь до минимума и варите содержимое, не накрывая крышкой, в течение 2 ч или пока смесь не упарится, а вкус не станет концентрированным. При необходимости, чтобы избежать подгорания, добавьте еще бульона.

6. Непосредственно перед подачей добавьте в соус сливки и доведите до кипения, но не кипятите. По вкусу добавьте соль и перец.

7. Попробуйте соус и приправьте его солью и перцем. Соус готов к подаче. Его можно также остудить и хранить в холодильнике для дальнейшего использования.

## Голландский соус (голландез)

### На 960 мл соуса

1,5 г черного перца горошком, раздробленного

90 мл сидра или белого винного уксуса

90 мл воды

180 мл (около 8) яичных желтков, свежих или пастеризованных

540 мл топленого сливочного масла, подогретого

15 мл лимонного сока

Соль по вкусу

Молотый белый перец по вкусу

Щепотка кайенского перца (по желанию)

1. Соедините уксус и черный перец горошком в небольшой кастрюле и варите на умеренном огне почти досуха.

2. Добавьте воды и процедите в миску из нержавеющей стали.

3. Добавьте желтки и поставьте на паровую баню. Постоянно взбивайте желтки, пока они не увеличатся в объеме и не начнут стекать с венчика лентами.

4. Постепенно вливайте масло тонкой струйкой, постоянно взбивая, пока не будет влито все масло и соус не загустеет.

5. Попробуйте соус и добавьте лимонный сок, соль, черный и кайенский перцы по вкусу. На этой стадии соус готов к подаче. Его можно хранить не дольше 2 ч.

**Соус муслин:** Взбейте 150 мл жирных сливок в густую пену и вмешайте в *голландез* или вмешайте взбитые сливки в отдельные порции при подаче

**Соус мальтез:** Добавьте 60 мл сока апельсинов-корольков в основу. Ароматизируйте *голландез* 2 ч. л. (6 г) тертой или нарезанной соломкой цедры корольков и 45 мл их сока.

## Беарнский соус (беарньез)

### На 960 мл соуса

¾ ч. л. (1,5 г) дробленого черного перца

1 ст. л. (6 г) сушеного эстрагона

3 веточки эстрагона, нашинкованные

90 мл эстрагонного уксуса

1,5 ч. л. (45 мл) сухого белого вина

90 мл воды

180 мл (около 8) яичных желтков, свежих или пастеризованных

720 мл растопленного или топленого сливочного масла, подогретого

3 ст. л. (9 г) эстрагона, накрошенного

1 ст. л. (4,5 г) кервеля, накрошенного

Соль по вкусу



1. Соедините с уксусом перец, сушеный эстрагон и веточки эстрагона в небольшой кастрюле. Уварите на среднем огне почти досуха.

2. Влейте вино и воду и процедите в миску из нержавеющей стали.

3. Взбейте желтки вместе с основой и поместите на паровую баню. Варите, постоянно размешивая, пока желтки не стуются и не начнут спадать с венчика лентами.

4. Постепенно вливайте тонкой струйкой масло, постоянно помешивая, пока не уйдет все масло, а соус не загустеет.

5. Добавьте накрошенные эстрагон и кервель, приправьте по вкусу солью. Соус готов к подаче. Его можно хранить теплым не более 2 ч.

**Соус мятный (палуаз):** замените веточки эстрагона в основе веточками мяты; эстрагонный уксус – яблочным; накрошенные эстрагон и кервель – 3 ст. л. (9 г) нашинкованных листьев мяты.

**Соус шорон:** Вмешайте в соус 45 г нагретого или сваренного томат-пюре. При необходимости доведите соус до требуемой консистенции водой или лимонным соком.

## Соус бер-блан

На 960 мл

2 ст. л. (18 г) лука-шалота, нарубленного

6–8 горошин черного перца

240 мл сухого белого вина

60 мл лимонного сока

90 мл яблочного или белого винного уксуса

240 мл жирных сливок, уваренных наполовину (по желанию)

680 г охлажденного сливочного масла, порезанного кубиками

Соль по вкусу

Молотый белый перец по вкусу

1 ст. л. (9 г) тертой лимонной цедры (по желанию)

1. Поместите лук-шалот, перец, вино, лимонный сок и уксус в кастрюлю. Сильно уварите на огне от среднего до сильного почти досуха.

2. Добавьте уваренные сливки (по желанию) и поварите соус 2–3 мин, чтобы немного уварить его.

3. Добавляйте масло по несколько кусочков за один раз, постоянно размешивая, чтобы оно смешивалось с основой. Все это время огонь держите очень слабым. Продолжайте добавлять масло до тех пор, пока не введете требуемое количество.

4. Попробуйте соус и приправьте по вкусу солью и перцем, ароматизируйте лимонной цедрой (по желанию). Соус можно процедить (по желанию).

5. Соус готов к подаче. Его можно хранить теплым до 2 ч.

## Соус кули с красным перцем

На 960 мл

30 мл оливкового масла

14 г лука-шалота, мелко нарезанного

680 г красного перца, очищенного, освобожденного от семян и жилок и порубленного

Соль по вкусу

Молотый черный перец по вкусу

120 мл сухого белого вина

240 мл куриного бульона (см. с. 375)

От 60 до 90 мл жирных сливок (по желанию)

1. Нагрейте оливковое масло на среднем огне и тушите лук шалот до размягчения – около 2 мин. Добавьте перец и продолжайте тушить до сильного размягчения – около 12 мин. Добавьте соль и перец.

2. Разбавьте содержимое кастрюли вином и уварите вино почти досуха. Добавьте бульон, доведите до кипения и уварите наполовину.

3. Превратите соус в однородное пюре с помощью кухонного комбайна или блендера. Добавьте жирные сливки (по желанию). Попробуйте и ароматизируйте солью и перцем по вкусу.

4. Соус готов к подаче. Его можно также быстро охладить и хранить в холодильнике для дальнейшего использования.

## Сливочное масло «Метрдотель»

На 454 г

454 г сливочного масла комнатной температуры

56 г накрошенной петрушки

1½ ст. л. (22,5 мл) лимонного сока

Соль по вкусу

Молотый черный перец по вкусу

1. Размягчите сливочное масло руками или с помощью электрического миксера с лопастной мешалкой. Добавьте остальные ингредиенты и снова хорошо перемешайте. Попробуйте, добавьте соль и перец по вкусу.

2. Сливочный крем (масло со специями) готов к употреблению или его можно скатать в виде цилиндра и охладить для дальнейшего использования.

**Масло с эстрагоном:** Замените петрушку тем же количеством накрошенного эстрагона.

**Масло с испанским стручковым перцем:** Замените петрушку тем же количеством нарезанного испанского стручкового перца.

**Масло с зеленым луком:** Добавьте 15 мл соевого соуса, 0,5 ч. л. (1,5 г) мелко нарезанного чеснока и замените петрушку тем же количеством мелко нарезанного зеленого лука.

**Масло с укропом:** Замените петрушку тем же количеством нарезанного укропа.



Скатывание масла «Метрдотель»

**Масло с высушенными на солнце (вялеными) помидорами и орегано:** Добавьте 1 ст. л. (3 г) мелко нарезанного орегано и 28 г нарезанных вяленых помидоров.

**Масло с базиликом:** Замените петрушку тем же количеством накрошенного базилика.

## Песто

На 960 мл

227 г листьев базилика

284 г жареных кедровых орешков

28 г чеснока, раздавленного до пасты

28 г соли

240–480 мл оливкового масла

227 г тертого пармезана

1. Листья базилика хорошо промойте, тщательно просушите и крупно порубите. Поместите их в кухонный комбайн или в ступку с пестиком. Измельчите базилик, кедровые орешки, чеснок и соль вместе, постепенно добавляя оливковое масло до получения густой пасты.

2. Попробуйте, ароматизируйте специями с солью по вкусу и добавьте в пармезан. Соус готов к подаче. Его можно также хранить в холодильнике для дальнейшего использования.

### ПРИМЕЧАНИЕ

Бланширование базилика в кипящей подсоленной воде способствует предотвращению от окисления *песто* во время хранения, а цвет *песто* становится насыщенным.



Масло с эстрагоном

## Супы

Хорошо приготовленный суп всегда производит неизгладимое впечатление. В супах представлена вся палитра вкусовых ингредиентов и ароматизирующих добавок. Они, кроме того, дают шеф-повару шанс творчески использовать обрезки и остатки, а это важно для экономики любого ресторана.

# Бульоны-основы

**Бульоны и бульоны-основы очень схожи** между собой по технологии приготовления и времени варки. Жареные или даже чуть подгорелые мясо, птицу, рыбные кости, обрезки, овощи медленно варят с ароматическими овощами, специями и зеленью для получения прозрачной и вкусной жидкости той или иной степени густоты. Главное отличие бульонов от бульонов-основ состоит в том, что первые предназначены для еды непосредственно, а вторые – для приготовления других блюд.

Бульоны из мяса и птицы имеют более выраженный вкус, чем соответствующие навары, потому что готовятся из мякоти, а не из костей. Рыбные и овощные бульоны делают из тех же базовых ингредиентов, что и соответствующие основы, так что различие между ними и впрямь ограничивается одним лишь предназначением.

Если правильно контролировать скорость варки бульона (он должен вариться при равномерном пузырьковом кипении) и снимать пену по мере образования, то своей чистотой, наваристостью и насыщенностью бульон не уступит никакому *консоме*, даже без осветления.

Мясо и птицу из бульона можно использовать для других изделий, если они варились до полной мягкости (не дольше). Их можно нарезать кубиками или соломкой для гарнира и салатов или подавать на второе после супа.

Лучшие бульоны получаются из самых вкусных частей мяса, птицы, рыбы, из отборных моллюсков, ракообразных, из овощей с добавлением пряностей и специй. Выбирайте мясные отрубы из более натруженных частей животного – чем более развиты мышцы, тем отчетливее вкус. То же относится и к птице – куры для варки (постарше) дают самый глубокий вкус. У рыбы главное – ее свежесть и степень жирности. Лучше всего использовать белую нежирную рыбу типа камбалы, морского языка, палтуса или трески. Более богатая вкусом жирная рыба (вроде макрели или луфаря) склонна терять свое вкусовое своеобразие, когда ее нежный жир даже недолго подвергается воздействию высокой температуры. Моллюски и ракообразные, сваренные в раковинах и панцирях в небольшом количестве жидкости, дают отличный бульон. Его надо очень тщательно процеживать для удаления осколков раковин, панциря и песчинок. Овощной бульон можно делать из сохраненных обрезков разных овощей, а можно следовать конкретному рецепту. Учитывайте силу вкуса каждого овоща и его влияние на баланс бульона. Так, кочанная и цветная капуста способна подавить вкус других овощей.

Многие бульоны делают на простейшей жидкой основе – холодной свежей воде. Если в качестве основы использовать навар или бульон, получается так называемый двойной бульон. Чтобы добавить бульону вкуса, запаха и цвета, можно использовать дополнительные ингредиенты. Традиционно это пряная зелень, овощные смеси типа *мирпуа*, *саше д'эпис* и *букета гарни*. В современных рецептах бульонов могут упоминаться такие ингредиенты, как сушеные томаты, лимонная трава, дикие грибы или имбирь, придающие бульону уникальный характер.

Ароматизация и заправка создают привлекательность и текстурное своеобразие бульонов. Традиционно используют мелко нарезанные овощи или кервель. Среди других вариантов – нарезанное кубиками или соломкой мясо; кусочки рыбы или моллюсков; крутоны; клецки, кнели и вонтоны; лапша; рис.

Рецепты, собранные в этой и многих других книгах, демонстрируют широту выбора. Используйте для варки бульона большую кастрюлю, чтобы жидкость не выплескивалась из нее в процессе варки. Сверху должно оставаться место с учетом увеличения объема при нагревании, а также для того, чтобы легко снимать пену с поверхности. Кастрюля должна быть высокой и узкой, а не широкой и низкой. По возможности пользуйтесь кастрюлей с краником, чтобы легче было сливать бульон.

Вам также понадобятся шумовки и половники, ложки и чашки для снятия проб и кухонная вилка, чтобы вынимать крупные куски мяса.



Your Partner for success

## Крем-супы Knorr

Супы Knorr – это ассортимент самых популярных вкусов крем-супов высочайшего качества. Они имеют нежную кремовую текстуру и являются базой для создания разнообразного супового меню. Крем-супы Knorr серии Гурме являются идеальным предложением как для бизнес-ланча, так и для меню a la carte. Крем-суп Knorr поможет Вам просто и быстро приготовить суп!



**Создавайте свои супы на базе крем-супов Knorr!**

**Добавьте в суп Knorr различные ингредиенты: овощи, гренки, зелень, фрикадельки и создайте свой уникальный суп.**

Используйте разные идеи для подачи крем-супов Knorr в ресторане:

- с помощью сифона добейтесь эффекта капучино и подайте суп в чашке
- создайте суп-коктейль из нескольких видов супов, используя подачу в бокале
- подайте небольшую порцию супа в качестве «комплимента от Шеф-повара»



Попробуйте крем-супы Knorr:

из Лесных грибов, из Лосося с креветками, Томатный «Майорка», из Цветной капусты и брокколи, из Шпината, из Сельдерея и Моркови.



## Базовая формула для приготовления 3,85 л мясного или птичьего бульона

4,54–5,44 кг мяса или птицы (включая кости) на 5,76 л холодной жидкости

454 г *мирпуа*

1 стандартный *саше д'эпис* или *букет гарни*

## Базовая формула для приготовления 3,85 л бульона из рыбы или моллюсков

4,54–5,44 кг рыбы или моллюсков (включая кости или раковины) на 3,84 л холодной жидкости

454 г белого *мирпуа* (иногда с обрезками грибов)

1 стандартный *саше д'эпис* или *букет гарни*

## Базовая формула для приготовления 3,85 л овощного бульона

2,72–3,63 кг овощей на 3,84 л холодной жидкости

454 г *мирпуа*

1 стандартный *саше д'эпис* или *букет гарни*



**1.** Положите основные вкусовые ингредиенты и полагающиеся приправы в холодную жидкость и доведите до пузырькового кипения, снимая пену по мере ее образования. Жидкость должна быть холодной, чтобы при медленном нагревании постепенно и наиболее полно из ингредиентов извлекался их вкус. Мягкое пузырьковое кипение естественным образом осветляет бульон, поскольку при этом жир и пена скапливаются на поверхности, откуда их можно удалять. Процесс бланширования мяса или птицы до приготовления бульона способствует удалению примесей.

Избегайте бурного кипения – оно может испортить вкус ингредиентов. Кроме того, оно не дает пене скапливаться на поверхности, и бульон становится мутным.



**2.** Добавляйте остальные ингредиенты и пряности в подходящие моменты. *Саше д'эпис* и *букет гарни* выдают свой вкус быстро, и продолжительная варка не усиливает их вкус, а скорее удаляет летучие масла, которые и составляют вкусовую субстанцию. Поэтому *саше д'эпис* или *букет гарни* добавляйте ближе к концу варки. Варите бульон до достижения полноты вкуса, цвета и наваристости. Поскольку время варки бульонов сильно варьируется, обращайтесь за указаниями к конкретным рецептам. По мере варки периодически пробуйте бульон, следя за тем, чтобы он варился правильно, и по необходимости внося поправки. Если гвоздика в *саше д'эпис* угрожает заглушить прочие вкусы, удалите ее. Если вкус бульона кажется вам недостаточно насыщенным, добавьте поджаренный лук (см. с. 354). Но окончательная доводка приправами и гармонизация вкусов обычно производятся после того, как главные вкусовые ингредиенты отдали максимум того, что могли. Мясо и птицу варят до тех пор, пока их не станет легко проткнуть вилкой. Рыбу, моллюски и ракообразные следует варить недолго, чтобы только прокипятить как следует. Овощи должны быть мягкими, но не разваренными.

**3.** Вычерпывайте, а не выливайте бульон из кастрюли. Чтобы суп оставался прозрачным, перед процеживанием выньте из бульона мясо или курицу и овощи. Выстелите сито или дуршлаг двойным слоем стиральной марли. Можно использовать также очень мелкое сито или бумажный фильтр. Снимите с поверхности бульона как можно больше жира, прежде чем будете ароматизировать или заправлять его для подачи, или быстро охладите и поставьте на хранение.

Доведите бульон до температуры подачи и гарнируйте по желанию. Если бульон был охлажден, снимите с него застывший жир и доведите до кипения. Приготовьте или подогрейте овощи для заправки.



**4.** Оцените качество готового бульона. Он должен быть чистым, прозрачным, насыщенным, ароматным, с богатым вкусом. Высокое качество бульона обеспечивают: отбор свежих высококачественных ингредиентов, соблюдение пропорций между вкусовыми ингредиентами и жидкостью, регулирование степени кипения бульона, тщательное снятие пены, адекватное время варки и корректировка приправ в течение всей варки. Надлежащее обращение при хранении и подогреве гарантирует бульону сохранение его качества. Как правило, на поверхности бульона плавают несколько кружочков жира – признак наваристости и полноты вкуса.

## Варианты приготовления качественного бульона

Для того чтобы интенсифицировать вкус бульона, можно увеличить количество мяса и овощей. Для дальнейшего усиления вкуса и цвета бульона подрумяньте основные ингредиенты (мясо и овощи), прежде чем положить их в жидкость. Для усиления вкуса в бульон в подходящее время можно ввести дополнительные ингредиенты. Одни из них добавляют в начале приготовления бульона для привнесения дополнительного вкуса, а другие – позже, чтобы они могли проявить и сохранить свои индивидуальные вкус и/или текстуру.

*Саше д'эпис или букет гарни*

Жареный лук

Свежая или сушеная зелень

Ароматические овощи

Заправка бульона является еще одним способом изменения его вкусового профиля. Ингредиенты для заправки бульона, нарезанные на части желаемой формы и размера, добавляют в самом конце его приготовления.

Овощи

Мясо, птица и рыба

Свежая зелень

Приготовленная паста

Приготовленные крупы – такие, как рис или ячмень

## Консоме

**Консоме – это абсолютно прозрачный бульон.** *Консоме* исключительно богаты вкусом и кристально чисты, что достигается соединением высококачественного навары или бульона с осветляющей смесью. Чтобы получилось хорошее *консоме*, шеф-повар должен тщательно выбирать ингредиенты, держать осветляющую смесь очень холодной до самого использования и следить за температурой *консоме* (варить его при пузырьковом кипении). Как только в *консоме* проявятся насыщенные вкус и цвет, его необходимо осторожно процедить и снять жир, чтобы получился кристально чистый бульон без следов жира, но с интенсивным и аппетитным вкусом.

Бульон, используемый в как основа для *консоме*, должен быть высокого качества и очень свежим. Чтобы проверить качество, доведите немного бульона до кипения и оцените его вкус и запах. При малейшем сомнении используйте более свежий навар или приготовьте новый. Осветлитель – это смесь постного рубленого мяса, яичного белка, *мирпуа*, трав и специй с помидорами или другими кислотными ингредиентами. Каждый из этих ингредиентов выполняет в приготовлении хорошо сбалансированного *консоме* несколько функций, а все вместе они позволяют получить кристально чистый бульон, удаляя из основы все примеси и укрепляя вкус. *Консоме* наилучшего вкуса и качества получается, если овощи для *мирпуа* перемалывать вместе с мясом. Делаете ли вы фарш сами или покупаете готовый, всегда держите его, как и белки, в холодильнике, чтобы сохранить свежесть.

Овощи для *мирпуа* следует мелко нарезать или перемолоть, чтобы они соединились с остальной осветляющей массой и быстрее выдали вкус. Обычно используют целый букет ароматных овощей – репчатый лук, морковь, сельдерей, чеснок, лук порей, пастернак, грибы. Все ингредиенты, кроме кислотных, тщательно смешивают и охлаждают, если позволяет время, несколько часов. Кислотные компоненты добавляют непосредственно перед заливкой в бульон-основу, чтобы сохранить их собственный вкус и дать массе правильно сформироваться. Вкуса и цвета может прибавить также жареный лук. Для достижения каких-либо специфических вкусов применяют и другие вкусовые компоненты. В осветляющую смесь входят также зелень и специи.

В современных версиях *консоме* фигурируют веточки или стебли эстрагона, петрушки, кервеля, укропа, тимьяна и других свежих трав; гвоздика, лавровый лист, перец горошком, ягоды можжевельника, звездчатый анис, имбирь, лимонная трава.

Утварь для приготовления *консоме* – та же, что используется для приготовления бульонов (см. выше). Принципиальные требования: у кастрюли должно быть толстое дно, чтобы осветляющие ингредиенты не прилипали к нему и не подгорали, и она должна быть больше в высоту, чем в диаметре. Паровой котел и плита с плоской поверхностью идеальны для приготовления *консоме*.

## Базовая формула для приготовления 3,84 л консоме

Осветлители: 450 г *мирпуа*; 1,3 кг нежирного рубленого мяса говядины, птицы или рыбы; 10 белков; кислота или кислотные продукты, например лимонный сок или помидоры

4,8 л базовой жидкости (навара или бульона)

Приправы и вкусовые добавки: соль и перец, *саше д'эпис* или *букет гарни*, жареный лук, любые другие – по вкусу



**1. Хорошо смешайте осветляющие ингредиенты и добавьте холодный бульон.** К началу приготовления *консоме* осветляющие ингредиенты должны быть очень холодными (охлажденными до температуры ниже 4°C). Некоторые повара предпочитают перемалывать ингредиенты накануне, чтобы дать им достаточно времени для остывания. Кислоту, например помидоры или лимонный сок, добавляют непосредственно перед тем, как начинают варить *консоме*.

Добавляйте достаточно бульона, чтобы разжигать осветлитель. Остальной бульон можно довести до кипения отдельно, чтобы не терять время.



**2.** Доведите смесь до пузырькового кипения, часто помешивая ее, пока не начнет образовываться «плот» (см. ниже). Помешивание *консоме* во время нагревания не позволяет осветляющим ингредиентам прилипнуть ко дну и пригорать. По мере роста температуры осветляющие ингредиенты приобретают серый цвет и слепливаются в большую мягкую массу, которую называют плотом. Это происходит в температурном интервале приблизительно от 49 до 52°C. Прекратите помешивать *консоме* при этой температуре и сделайте нагрев таким слабым, чтобы лишь несколько пузырьков вырывались на поверхность. При более бурном кипении крупная мягкая масса («плот») может развалиться, не успев очистить и ароматизировать *консоме*. С другой стороны, если кипения совсем нет, примеси могут не подняться со дна на поверхность, где их должен улавливать «плот». При желании добавьте жареный лук. Шелуху на луковиче можно оставить – она сделает цвет *консоме* еще более насыщенным.

**3.** После того как осветляющие ингредиенты слепятся в «плот», продолжайте варить *консоме* без помешивания. Сбрызгивание жиром гарантирует, что вкус бульона полностью проявится, и кроме того, предотвращает «плот» от высыхания и разрушения. По мере варки *консоме* яичные и мясные белки свертываются и формируют «плот». Пузырьковое кипение бульона выносит примеси со дна кастрюли к «плоту», который их захватывает. Этот процесс осветляет бульон. При пузырьковом кипении в «плоту» также образуется небольшое отверстие. Если этого не происходит, аккуратно проткните «плот» ложкой или половником, чтобы можно было пробовать *консоме* по мере варки и по необходимости приправлять. Размер отверстия должен позволять проходить через него маленькому половнику.

Варите *консоме* медленно до тех пор, пока вкус, цвет и консистенция не сформируются окончательно. Обычно в рецептах дают рекомендации по времени варки (1–1,5 ч), достаточном для усиления вкуса и должного осветления. Время от времени поливайте «плот». Когда он начнет слегка опускаться и вы будете уверены в том, что это происходит не вследствие неправильного нагревания, это станет для вас сигнала-

лом, что *консоме* проварено так, как надо. Налейте немного *консоме* в суповую миску или тарелку, чтобы оценить степень его прозрачности. Процедите *консоме* и ароматизируйте или охладите. Используйте мелкое сито, коническое сито со вставленным в него кофейным фильтром или стираную марлю. Процеживая *консоме*, не ломайте «плот» и не заливайте *консоме* в фильтр вместе с «плотом», иначе из него выделятся примеси.

Проверьте вкус *консоме* на содержание соли и перца и сделайте корректировки при необходимости.



**4. Осторожно снимите с *консоме* жир.** Промокните *консоме* впитывающей бумагой или охладите его. Жир застынет и поднимется вверх, тогда его можно будет легко удалить перед повторным нагреванием. *Консоме* должно быть совершенно обезжиренным. Теперь *консоме* можно заправить и подать, а можно охладить и поставить на хранение.

Оцените качество готового *консоме*. *Консоме* должно иметь хорошо сбалансированный, богатый, полный, глубокий вкус, отражающий вкус главных ингредиентов, и заметную наваристость. Оно идеально прозрачно, ароматно и совершенно не содержит жира.

Высочайшее качество *консоме* обеспечивают: строгий отбор свежих высококачественных ингредиентов, поддержание самой низкой, какой только возможно, температуры осветляющих ингредиентов до момента соединения с наваром, соблюдение пропорций вкусовых и ароматических ингредиентов и жидкости, адекватное время варки, аккуратная регулировка температуры и нагрева для поддержания пузырькового кипения, скрупулезное снятие пены, продуманное добавление приправ и специй на протяжении всей варки. Бережное обращение с *консоме* во время хранения и подогрева обеспечит сохранность его качества.

## Варианты приготовления совершенного консоме

Для усиления вкуса и цвета *консоме* можно удвоить количество мясного фарша в рецепте. Такой *консоме* называется двойным.

Для усиления вкуса можно ввести дополнительные ингредиенты, которые добавляют в подходящее для каждого из них время.

*Саше д'эпис или букет гарни*

Жареный лук

Свежая или сушеная зелень

Ароматические овощи

Используйте различные кислотные ингредиенты для получения желаемого вкуса или цвета.

Помидоры

Лимонный сок

Сухое вино

Уксус

Заправка бульона – еще один способ изменения вкусового профиля. Ингредиенты для заправки бульона, нарезанные на части желаемой формы и размера, добавляют в самом конце процесса приготовления бульона.

К классическому *консоме* существуют сотни классических заправок, начиная от таких скромных, как аккуратные кубики кореньев, и кончая таинственными съедобными золотыми листьями, упоминаемыми в одном из рецептов Эскофье в его «Кулинарном гиде» (*Le Guide Culinaire*, 1903). Заправки к *консоме* испытали разные влияния – азиатской кухни, карибского и итальянского региональных кулинарных стилей. Какую бы заправку вы ни выбрали, она должна быть приготовлена так же хорошо, как *консоме*. Овощная нарезка должна быть аккуратной; *крем-рояль* (см. с. 453) для *консоме рояль* – нежным, мягким и сочным; специи и приправы, выбранные для ароматизации, призваны подчеркнуть вкус *консоме*, а не забивать его.

### Консоме брюнуаз

*Консоме*, заправленное мелкими кубиками моркови, репы, сельдерея и лука порея, горошком и кервелем.

### Консоме с блинчиками «Селестин»

*Консоме*, слегка сгущенное тапиокой и заправленное нарезанными соломкой блинчиками с накрошенными трюфелями или зеленью.

### Консоме а-ля жульен

*Консоме*, заправленное нарезанными соломкой морковью, луком пореем, репой, сельдереем и капустой с добавлением зеленого горошка и *шифонада* из щавеля и кервеля.

### Консоме «Принтанье»

*Консоме*, заправленное шариками из моркови и репы, горошком и кервелем.

### Консоме рояль

Куриное *консоме*, заправленное заварным *крем-роялем*

### Консоме «Шассюр»

*Консоме* из дичи, заправленное нарезанными соломкой грибами и кнелями из дичи или профитролями, начиненными пюре из дичи.

### Консоме «Дипломат»

Куриное *консоме*, слегка сгущенное тапиокой и заправленное нарезанными соломкой трюфелями и фрикадельками из куриного мяса с раковым маслом.

### Консоме «Грималди»

*Консоме*, осветленное свежим томатным пюре и заправленное *крем-роялем* и нарезанным соломкой сельдереем

### Консоме «Микадо»

Куриное *консоме* с томатным вкусом, заправленное кубиками помидоров и куриного мяса.



## Сытные бульоны

**Сытные бульоны варят на основе** прозрачных бульонов или наваров. Они обладают полнотой вкуса и более глубокой текстурой и густотой, чем прозрачные. Овощи нарезают одинаковыми кусочками, и бульон варят при пузырьковом кипении до мягкости всех ингредиентов. Для получения более сытного бульона часто добавляют мясо, крупы и лапшу. Поскольку дополнительные ингредиенты варят непосредственно в бульоне, ему недостает прозрачности обычного бульона или *консоме*. Бывают сытные бульоны из единственного овоща (например, луковый суп).

Одни овощи для сытных бульонов выбирают ради их вкуса, другие – как ароматические ингредиенты. Количество каждого типа ищите в рецептах. Все овощи надо обрезать, почистить, вымыть и нарезать одинаковыми, аккуратными кусочками, чтобы они сварились равномерно и были приятны на вид.

Некоторые сытные бульоны включают в себя также мясо, птицу или рыбу. Разделяйте и нарежьте эти ингредиенты в соответствии со стилем приготавливаемого супа. После того как они сварятся в бульоне, их часто нарезают кубиками или соломкой и возвращают в суп перед самой заправкой для подачи.

Другие ингредиенты могут включать фасоль, цельные зерна или пасту. Для получения сравнительно прозрачного супа отварите крахмалистые ингредиенты отдельно и добавьте в суп как гарнир. Более простой подход предусматривает варку этих ингредиентов в бульоне как часть процесса приготовления супа. Такие супы обычно более густы, и их иногда называют сытными овощными супами.

В качестве жидкостной основы для приготовления овощных супов используют прозрачные бульоны, хорошего качества навары и другие жидкости, в том числе воду, овощные эссенции или соки. Не забудьте пробовать жидкостную базу и приправлять ее по мере необходимости с начала варки до подачи включительно. Выбирайте ингредиенты, согласно конкретным рецептам. Доведите бульон до пузырькового кипения, пока подготавливаете овощи вместе с приправами и, если надо, пряными ингредиентами. Это улучшит вкус готового бульона и сэкономит общее время приготовления, потому что суп наберет правильную скорость варки быстрее.

Гарниры и заправки многообразны, как сами супы. Весьма распространены крутоны, которые могут быть неотъемлемой частью, например, французского лукового супа *грятини* (с. 457). Перед самой подачей в овощные супы можно добавлять другие заправки, например *песто*, тертый сыр и даже взбитые яйца. Для придания цвета и вкуса в последний момент можно ввести пюре из красного перца, томата или щавеля. Вкусовые вариации обеспечиваются также добавкой в конце варки крепленого вина, например хереса, уксуса или цитрусового сока.

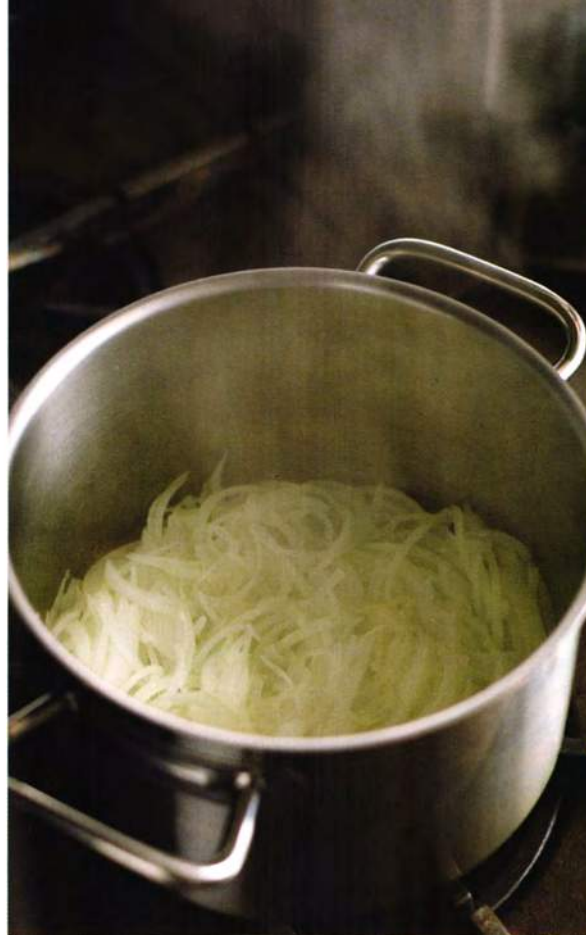
Большинство овощных супов варят от начала до конца в одной кастрюле. Она должна быть больше в высоту, чем в диаметре, чтобы суп варился равномерно при постоянном пузырьковом кипении. В течение всей варки под рукой должны быть шумовки, половники, ложки и чашки для снятия проб, чтобы можно было следить за выработкой вкуса супа. Понадобятся также емкости для хранения.

### Базовая формула для приготовления 3,85 л сытного бульона

1,81 кг одного или более из следующих основных вкусовых ингредиентов: овощи, мясо, птица или рыба; бобовые; лапша

4,8 л навара или бульона

Приправы и вкусовые добавки: соль и перец, 1 *саше д'эпис* или *букет гарни*, жареный лук и любые другие – по выбору



**1. Нарезьте овощи на одинаковые по форме и размеру кусочки.** Припустите ароматические овощи в жире до желаемой кондиции, добавляя их с некоторыми промежутками во времени для достижения наилучшего вкуса, требуемой текстуры и красивого цвета. Лук, чеснок, лук порей, сельдерей, морковь и пастернак – прекрасные ароматические ингредиенты для многих супов. При пассеровании их в небольшом количестве жира начинается процесс выделения их вкуса. Некоторые нежные овощи, например цветки брокколи или верхушки спаржи, обычно не пассеруют. Их добавляют с разными интервалами в соответствии с нормативным временем их варки. Конкретные указания по варке овощей даются в рецептах.



**2.** Добавьте жидкость и доведите бульон до пузырькового кипения, помешивая, снимая пену и приправляя в течение всей варки. Добавляйте основные вкусовые ингредиенты с должными интервалами. В зависимости от вкуса бульона на этой стадии суп приправляют солью и перцем. Однако учитывайте, что ему еще вариться около часа. Наилучшая скорость варки для большинства супов достигается при медленном пузырьковом кипении – так ингредиенты лучше высвобождают вкус, и овощи будут лучше выглядеть. При сильном кипении пища склонна развариваться. Продолжайте закладывать ингредиенты с нужными промежутками, чтобы они правильно готовились и сообщали супу хороший вкус.

Дополнительные пряные ингредиенты – такие, как *саше д’эпис* или *букет гарни*, тоже добавляют в конце приготовления супа, они не должны вариться дольше, чем надо для выделения их вкуса. Снимайте пену по мере ее образования в течение всей варки – она может повредить качеству и виду готового супа. Часто пробуйте суп во время варки и делайте необходимые поправки. Как только суп достигнет пика вкуса, он будет готов к финальной ароматизации, заправке и подаче. Его можно также охладить и поставить на хранение.

**3.** Оцените качество готового супа. Даже прозрачные овощные супы не так прозрачны, как бульоны и *консоме*. Здесь овощи являются частью супа и служат для сообщения ему текстуры и густоты. Правильно сваренные овощи должны иметь привлекательный цвет без серого налета. Мясо, птица, рыба и крахмалистые ингредиенты (картофель и фасоль) должны быть очень мягкими, но при этом сохранять форму.

## Варианты приготовления качественного сытного супа

Для того чтобы интенсифицировать вкус бульона можно увеличить количество мяса и овощей. Для дальнейшего усиления вкуса и цвета супа подрумяньте основные ингредиенты (мясо и овощи), прежде чем положить их в жидкость.

Для развития вкуса в бульон в подходящее время можно ввести дополнительные ингредиенты. Одни из них добавляют в начале приготовления бульона для привнесения дополнительного вкуса, а другие – позже, чтобы они могли проявить и сохранить свои индивидуальные вкус и/или текстуру.

*Саше д’эпис или букет гарни*

Жареный лук

Свежая или сушеная зелень

Ароматические овощи

Для улучшения консистенции бульона можно использовать один из следующих ингредиентов в зависимости от желаемого результата.

Мясо

Крупы

Паста

Крахмалистые овощи

Бобовые

Заправка бульона – еще один способ изменения вкусового профиля. Ингредиенты для заправки бульона, нарезанные на части желаемых формы и размера, добавляют в самом конце приготовления бульона.

Мясо, птица или рыба

Крупы или паста

Овощи

Свежая зелень или паста с зеленью, например *песто*

Крутоны

Сыр

Простые или ароматизированные растительные масла

Крепленые вина или любые другие по желанию

## Вкусовые добавки для бульона

### Мясо, птица и рыба

Куски мяса от старых животных или из жестких частей туши надо класть в суп в начале варки, чтобы они успели насытить бульон вкусом и свариться до готовности одновременно с другими ингредиентами. Рыбу же и ракообразных кладите в сытные бульоны ближе к концу варки, чтобы не переварились.

### Крупы и паста

Отводите крупам и пасте (лапше) немного больше времени, чем требуется при их варке отдельно в подсоленной воде.

### Бобовые

Чечевицу и коровий горох кладут в бульон сразу, чтобы они успели свариться. Остальные бобовые, в том числе фасоль, придется отварить отдельно (см. с. 832–834).

### Плотные или крахмалистые овощи

Репа, морковь, картофель, тыква, брюква, свекла и пастернак, нарезанные мелкими кубиками, обычно требуют 30–45 мин варки.

### Зеленые овощи

Горох, стручковую фасоль и листовые овощи вроде шпината и капусты добавляют в суп в последние 15–20 мин варки. Некоторые повара предпочитают их предварительно бланшировать, чтобы закрепить цвет.

### Помидоры

Помидоры можно закладывать в начале варки, одновременно с ароматическими ингредиентами, чтобы действовали как вкусовой компонент.

### Зелень и специи

Сушеную зелень и большинство специй кладут в суп одновременно с ароматическими ингредиентами, чтобы насыщали бульон вкусом в течение всей варки. Свежую и сушеную зелень и специи в виде *саше д’эпис* или *букета гарни* можно добавлять в последние 15–20 мин варки или перед самой подачей – для получения свежего вкуса.

## Крем-супы

**Согласно классическому определению** крем-суп, или суп со сливками, основан на соусе *бешамель* (сгущенном с помощью *ру* молоке) и заправляется густыми сливками. Суп *велюте* базируется на сгущенном с помощью *ру* бульоне и отделяется *льезоном* (смесью сливок с желтками). Современные шеф-повара не делают различия между тем и другим; они часто используют *велюте* вместо *бешамеля* в сливочном супе и называют оба варианта крем-супом.

Основным вкусовым ингредиентом многих супов выступают какой-нибудь один овощ, например брокколи или спаржа, а также куриное мясо или рыба. Если в качестве вкусового ингредиента и наполнителя в супе используются птица, рыба, их надо должным образом разделить, завязать или нарезать. Овощи – в качестве ароматических или вкусовых ингредиентов – следует хорошо вымыть, очистить, обрезать лишнее и нарезать на небольшие одинаковые кусочки, чтобы они сварились равномерно.

Имейте под рукой хорошо приправленный наваристый бульон либо легкое *велюте*. Вам может пригодиться также молоко или легкий *бешамель*. Доводите жидкость до пузырькового кипения вместе с приправами, ароматическими и прочими ингредиентами, призванными обеспечить вкус. Ищите указания в конкретных рецептах.

Текстуру крем-супам придают сгустители (такие, как *ру*, мука или картофель) или естественная густота перемолотого основного ингредиента. Однако если в качестве базовой жидкости выступает готовое *велюте*, то добавочные сгустители не требуются. Держите наготове все ароматизирующие ингредиенты, финальные вкусовые добавки, приправы, заправки и гарниры. Перед введением в кипящий суп сливок доведите их до слабого кипения. *Льезон* смешивайте и доводите до нужного состояния непосредственно перед подачей.

Подходящая посуда для крем-супов – кастрюли с толстым плоским дном из химически неактивных материалов, например нержавеющей стали, анодированного алюминия или эмалированного чугуна. Варите крем-супы на плите с плоским верхом или на рассекателе пламени, чтобы не образовывались излишне горячие точки, в которых суп может подгорать. На всем протяжении варки вам будут нужны деревянные ложки, половники и шумовки. Для перемалывания в пюре используйте блендеры (стационарные или погружные), кухонные комбайны и пищевые мельницы (или их комбинации). Для достижения бархатистой текстуры готового супа пригодятся мелкие сита или стираная марля, чтобы окончательно процедить суп.

### Базовая формула для приготовления 3,85 л крем-супа

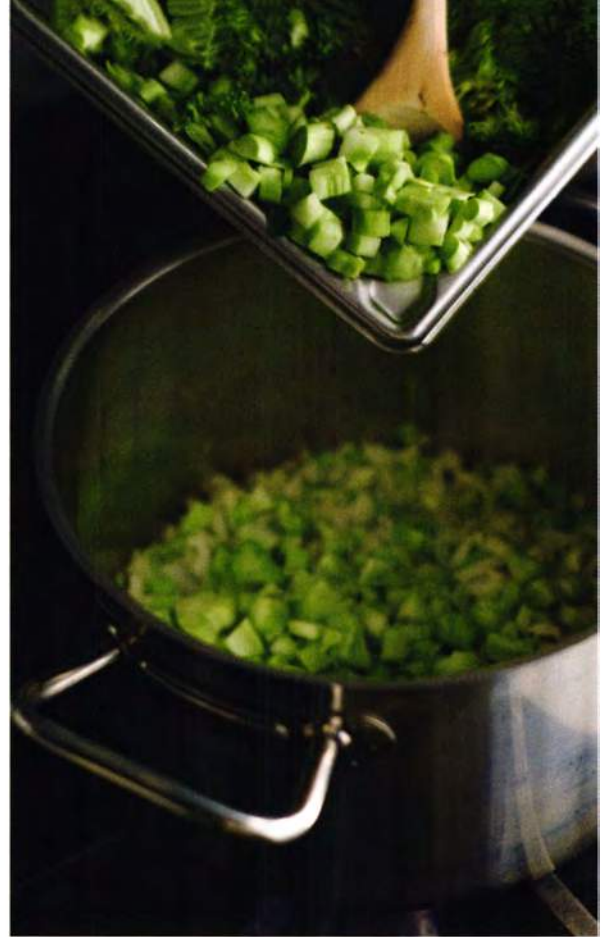
1,8 кг одного или более из следующих основных вкусовых ингредиентов: овощи, мясо, птица или рыба

3,84 л навара, бульона или готового *велюте*

Сгустители, при условии, что соусы *бешамель* и *велюте* не используются (варианты): готовое бледное *ру*, мука или картофель

Приправы и вкусовые добавки: соль, перец, *саше д'эспис* или *букет гарни*

«Отделочные» и гарнирные добавки (варианты):  
480 мл густых сливок или *льезона* (см. с. 365),  
основной вкусовой ингредиент, нарезанный кубиками или соломкой, нарезанная зелень (*шифонад*)



**1.** Приготовьте ароматические овощи для вкусовой основы. Типичной ароматической комбинацией для крем-супов является *мирпуа*. Здесь его используют как ароматическую основу для сохранения светло-зеленого цвета супа.



**2. В некоторые супы главный вкусовой ингредиент (или ингредиенты) добавляют на первых стадиях приготовления.** Пассеруйте брокколи и другие ароматические овощи до прозрачного состояния, прежде чем добавить их в *велюте*. Готовьте овощи на слабом огне в растительном или топленом масле, пока они не размягчатся и не начнут просвечивать и выпускать сок. Количество жира для пассерования овощей определяется тем способом, которым вы собираетесь вводить в суп *ру*. Если вы будете готовить *ру* в процессе приготовления супа (как показано здесь), используйте для пассерования столько жира, чтобы хватило и на *ру*. Если вы собираетесь использовать заранее приготовленные *велюте*, *бешамель* или *ру*, используйте лишь столько жира, чтобы не дать овощам подгореть.

Если используется мука, всыпьте ее, размешайте и приготовьте *ру*. Поварите *ру*, чтобы оно приобрело бледно-золотистый цвет. Если вы используете заранее приготовленные *велюте* или *бешамель* (которые уже содержат *ру*) или готовое *ру*, пропустите данный шаг и добавьте эти заготовки в суп, когда он закипит. Помимо этого суп можно сгущать картофелем.

Медленно влейте, постоянно размешивая, горячий бульон, *велюте* или *бешамель*. Доведите суп почти до кипения, часто помешивая. Скорректируйте содержание соли и перца. Некоторые ингредиенты добавляют в суп через определенные промежутки в зависимости от их плотности и от того, как они переносят продолжительную варку. Нежный молодой горошек, если его переварить, превратится в серую кашу. *Саше д'эпис*, оставленное в супе слишком надолго, потеряет свежесть вкуса. Конкретные инструкции по времени добавления тех или иных ингредиентов ищите в соответствующих рецептах.

Варите суп до полной готовности и мягкости основных ингредиентов и до выработки полноты вкуса, помешивая, снимая пену и корректируя содержание соли и перца в течение всей варки.

Для полной выработки вкуса и получения нужной густоты крем-супам обычно требуется 1 ч варки. Часто помешивайте суп, чтобы не подгорал. Снятие пены удаляет излишний жир и примеси и тем самым обеспечивает супу хорошие вкус, цвет и текстуру. Сдвиньте кастрюлю на конфорке немного вбок, чтобы примеси и жир скапливались на одном краю кастрюли – их будет легче удалять. Часто пробуйте суп в процессе варки и по мере надобности добавляйте приправы, специи и ароматические компоненты.



**3. Превратите суп в пюре и процедите.** Суп необходимо процедить, а твердые компоненты супа перемолоть в пюре. После этого основу супа при кипении необходимо снова добавить к твердым компонентам до получения желаемой консистенции.

Чтобы получить овощное пюре для крем-супа, используйте пищевую мельницу, блендер или кухонный комбайн. Сливочные супы на основе мяса, рыбы или птицы не обязательно перемалывать в пюре. Те же, что перемалывают, необходимо процеживать через мелкое сито или два слоя стиральной марли. Используя сито, прижимайте твердые остатки к бокам, чтобы выдавить все пюре. Процеживание, удаляя волокна, обеспечивает крем-супу полагающуюся бархатистую, гладкую текстуру.

На этой стадии суп должен приобрести желаемые вкус и консистенцию, которые можно корректировать. Суп готов к ароматизации и подаче; его можно также быстро охладить и хранить в холодильнике для последующего использования (или подавать как охлажденный суп).

**4. Доведите суп до пузырькового кипения, проверяя вкус, консистенцию и аромат, прежде чем добавить сливки.** Если предполагается подавать суп горячим, то доведите его до пузырькового кипения на среднем огне и добавьте столько горячих сливок, чтобы лишь обогатить вкус супа, не подавляя вкуса главного ингредиента. Снова доведите суп до пузырькового кипения и при необходимости скорректируйте содержание соли и перца.





**5.** Заправка должна быть очень горячей, когда ее добавляют в горячий суп. Снова подогрейте суп с заправкой, чтобы усилить вкус супа. Крем-супы можно ароматизировать и заправлять порционно или в большом объеме согласно требованиям данной кухни. Приготовьте заправку и ароматизируйте ее. Это необходимо делать как отдельную операцию, так как ингредиенты заправки фактически не варят в супе во время его приготовления. Добавьте подогретую и ароматизированную заправку в суп и подавайте сразу в подогретых суповых тарелках или чашках.

Для того чтобы ароматизировать холодный крем-суп, добавьте в него охлажденные сливки. Скорректируйте содержание соли и перца по вкусу (холодная пища часто требует большего содержания соли и перца, чем такое же блюдо, подаваемое горячим) и добавьте охлажденную и ароматизированную заправку. Подавайте немедленно в охлажденных суповых тарелках или чашках.

**6.** Оцените качество готового супа. У хорошего крем-супа богатый вкус с хорошим балансом главного вкусового ингредиента (ингредиентов) и поддерживающих ароматических вкусов, бархатистая текстура и консистенция густых сливок. Очень густой крем-суп часто создает во рту ощущение вязкости и липкости – либо из-за избытка сгустителя, либо из-за переваривания. Неубедительный вкус – это показатель того, что использовано недостаточное количество основного вкусового ингредиента или слишком много воды. Избыток сливок тоже может отвлекать от главного вкуса супа, маскируя первоначальный вкус.

## Варианты приготовления качественного крем-супа

Для сгущения можно использовать любой из следующих ингредиентов в зависимости от желаемого результата.

Бледный *ру*

Белый *ру*

Мука

Картофель

Для обогащения вкуса в бульон в подходящее время можно ввести дополнительные ингредиенты. Одни из них добавляют в начале приготовления бульона для принесения дополнительного вкуса, а другие – позже, чтобы они могли проявить и сохранить свои индивидуальные вкус и/или текстуру.

*Саше д’эпис*

*Букет гарни*

Заправка бульона – еще один способ изменения вкусового профиля. Ингредиенты для заправки бульона, нарезанные на части желаемых формы и размера, добавляют в самом конце приготовления бульона.

*Льезон*

Жирные сливки

Нарезанный кубиками или соломкой основной вкусовой ингредиент

Накрошенная зелень или *шифонад* из зелени

## Шаудер – густая похлебка

**Шаудер получил свое название** от французского слова *chaudière* – котелок, в котором рыбаки готовили тушеную рыбу. Классический *шаудер* готовили из морепродуктов с добавлением свинины, картофеля и лука, хотя нередко любой густой, богатый на вкус и плотный суп называют *шаудер*. Существует целая группа супов *шаудер*, из которых самый известный – суп «Манхэттен». Способ приготовления этих супов похож на способ приготовления сытного бульона. Главными вкусовыми ингредиентами *шаудера* являются чаще всего моллюски, рыба или овощи, например кукуруза. Если овощи используют в качестве главного вкусового ингредиента или ароматической добавки, то их необходимо хорошо промыть, очистить, подровнять и нарезать на небольшие и одинаковые по размеру и форме кусочки, чтобы они равномерно проварились.

Хорошо ароматизированный густой бульон или навар всегда должны быть под рукой. Доведите жидкость до пузырькового кипения вместе с приправами, специями и другими ингредиентами, обеспечивающими вкус супа. Руководствуйтесь конкретными рецептами.

Сгустители, включая муку и картофель, передают *шаудеру* свою текстуру. Заранее приготовьте все ингредиенты для приготовления *шаудера* (вкусовые и ароматизирующие добавки, заправку), чтобы они у вас были под рукой, когда придет время добавлять их в суп. Если вы используете сливки, то доведите их до пузырькового кипения, прежде чем залить в кипящий *шаудер*.

Традиционно для приготовления *шаудера* использовали метод Зингера, в котором муку для сгущения готовили вместе с ароматическими добавками, а не отдельно, как для *велюте*. По этой причине для обжаривания ароматических добавок требовалось больше жира, и это служило решающим фактором успешного приготовления супа таким методом. Поскольку *ру* будет горячим, убедитесь, что добавляемая жидкость холодная или имеет комнатную температуру, в противном случае *ру* будет комковаться. Добавляйте жидкость медленно, постоянно помешивая, чтобы готовая основа для *шаудера* была однородной.

## Базовая формула для приготовления 3,84 л шаудера

Один или более из главных вкусовых ингредиентов – таких, как овощи или морепродукты

3,84 л навара, бульона или воды

Сгуститель – мука или картофель

Приправы и ароматические добавки: соль, перец, *саше д’эпис* или *букет гарни*

«Отделочные» и заправочные ингредиенты: жирные сливки, шпик, бекон, небольшие нарезанные кубиками кусочки основного вкусового ингредиента, накрошенная зелень или *шифонад* из зелени



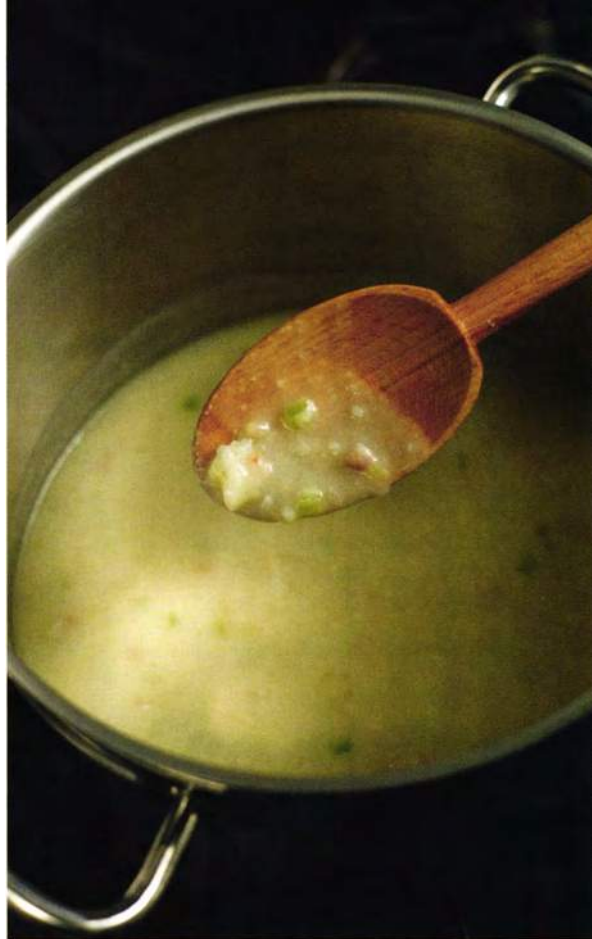
**1. Вытопите шпик или бекон и добавьте ароматические вещества.** Возможно, вам придется положить дополнительное количество растительного или сливочного масла к вытопленному жиру в зависимости от того, как вы намерены вводить *ру* в суп. Если *ру* готовят в самом процессе по методу Зингера (как показано здесь), то дополнительное количество жира необходимо. Белое *мирпуа* является типичной ароматической комбинацией для светло-окрашенных *шаудеров*, хотя для других *шаудеров* можно использовать смесь таких овощей, как морковь, лук, сельдерей, лук порей, чеснок и перец. Поджарьте ароматические добавки на медленном огне в растопленном жире и/или растительном масле до размягчения и полупрозрачности лука и выделения сока.

Если *шаудер* готовят на основе моллюсков (мидий, устриц и т.д.), то перед началом ошпарьте главный ингредиент кипящей водой или бульоном, чтобы раковины раскрылись. Процедите бульон через фильтр или марлю и сохраните для дальнейшего использования. Выберите мясо, порубите и отложите для дальнейшего использования.



**2.** Перемешайте муку с жиром и жарьте *ру* достаточно долго, чтобы оно приобрело бледно-золотистый цвет. Решающим фактором успешного приготовления *ру* методом Зингера является правильное количество используемого жира.

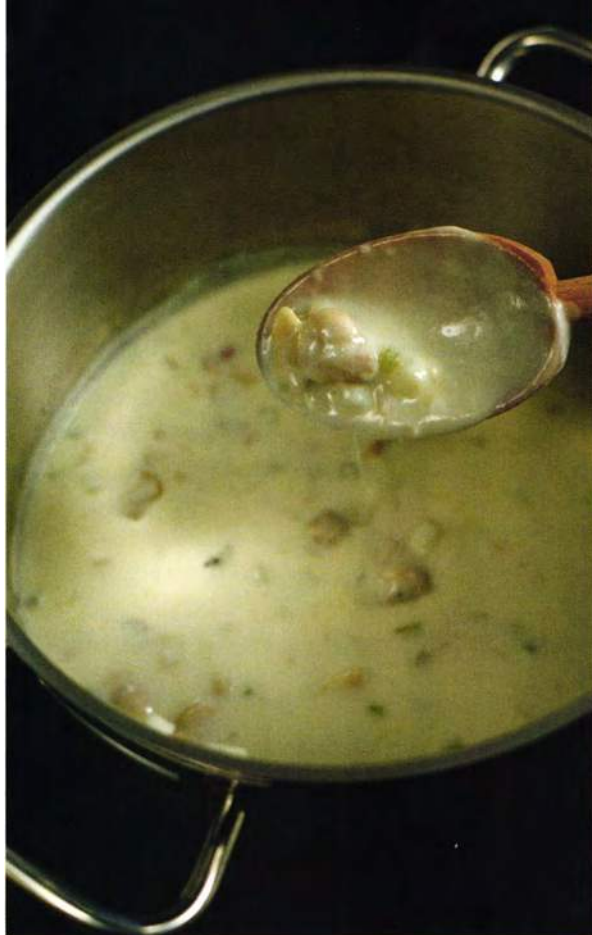
Осторожно введите бульон в *ру*, непрерывно разбивая комки, чтобы получилась однородная масса. Медленно влейте полученную массу в приготовленный вами бульон и/или навар. Доведите суп до пузырькового кипения, часто помешивая. Попробуйте суп и скорректируйте содержание соли и перца (если необходимо). Различные ингредиенты добавляют в суп в разное время в зависимости от их плотности и воздействия, которое оказывает на них процесс кулинарной обработки. Нежный молодой горошек, если его варить слишком долго, приобретет серый цвет и превратится в кашу, а картофель, наоборот, требует продолжительной варки. *Саше д'элис*, оставленное в супе слишком надолго, может потерять свой свежий вкус. Пользуйтесь соответствующими рецептами для того, чтобы узнать время добавления тех или иных ингредиентов.



**3.** Варите суп до полной готовности и мягкости основных ингредиентов и полного проявления вкуса и аромата. Помешивайте, снимайте пену и корректируйте содержание соли и перца во время варки. Обычно для полного проявления вкуса и получения нужной консистенции *шаудеры* варят 1 ч. Внесите необходимые коррективы в консистенцию супа. Теперь суп можно ароматизировать, а можно быстро охладить и хранить в холодильнике для дальнейшего использования.

*Шаудеры* обычно ароматизируют и заправляют в большом объеме. Верните суп к пузырьковому кипению, нагревая на огне выше среднего, и добавьте горячие сливки (если используете) в таком количестве, чтобы обогатить суп, но не подавить вкуса основных ингредиентов.

Добавьте заправку или подготовленный ранее основной ингредиент для гарнирования супа. Снова доведите до пузырькового кипения и скорректируйте содержание соли и перца. Подавайте сразу в подогретых тарелках или чашках.



## Варианты приготовления качественного шаудера

Для сгущения можно использовать любой из следующих ингредиентов в зависимости от желаемого результата.

Бледный ру

Белый ру

Мука

Картофель

Для развития вкуса в шаудер в подходящее время можно ввести дополнительные ингредиенты. Одни из них добавляют в начале приготовления шаудера для привнесения дополнительного вкуса, а другие – позже, чтобы они могли проявить и сохранить свои индивидуальные вкус и/или текстуру.

Саше д'эпис

Букет гарни

Заправка *шаудера* – еще один способ изменения вкусового профиля. Ингредиенты для заправки бульона, нарезанные на части желаемых формы и размера, добавляют в самом конце приготовления бульона или непосредственно перед подачей.

Льезон

Жирные сливки

Нарезанный кубиками или соломкой  
основной вкусовой ингредиент

Накрошенная зелень или шифонад из зелени

**4.** Оцените качество готового *шаудера*. Он должен иметь богатый вкус, сбалансированный со вкусами основного вкусового ингредиента (ингредиентов) и поддерживающих ароматических и заправочных добавок, бархатистую текстуру и консистенцию густых сливок. Очень густые *шаудеры* часто создают во рту ощущение вязкости, что обусловлено либо избытком сгустителя, либо перевариванием супа. Разочаровывающие вкус и цвет свидетельствуют или о недостаточном количестве основного вкусового ингредиента (ингредиентов) или о слишком большом содержании жидкости в супе. Избыток сливок также может маскировать первичный вкус супа.

## Супы-пюре

**Супы-пюре немного гуще крем-супов** и обладают несколько более грубой текстурой. Их часто делают из сухих гороха, чечевицы, фасоли или таких крахмалистых овощей, как картофель, морковь и тыква. Обычно их перемалывают в пюре в полном объеме. Впрочем, иногда некоторые твердые компоненты оставляют неперемотыми ради текстурного разнообразия. Иногда, хотя это вовсе не обязательно, используют в качестве «отделочного» ингредиента молоко или сливки. Супы-пюре часто гарнируют крутонами или мелкими кубиками подходящего по вкусу мяса или овоща.

Многие супы-пюре основаны на сухих бобовых – фасоли, чечевице или лущеном горохе. Их все (кроме чечевицы) полезно перед варкой на несколько часов замочить в воде. Набухая, они варятся быстрее и равномернее. Супы-пюре делают также из сравнительно крахмалистых овощей вроде картофеля, моркови, тыквы или репы. Их следует чистить и нарезать ломтиками или кубиками. Поскольку их перемалывают, аккуратность нарезки не так важна, но для равномерности варки лучше нарезать их более или менее одинаковыми по размеру кусками.

Часто в супах-пюре используют лук, чеснок, морковь, сельдерей, грибы и томаты. Есть рецепты, предусматривающие использование других овощей, скажем, сладкого перца. Овощи будут вкуснее, если их до варки поджарить, в том числе на гриле. Указания по предварительной подготовке и нарезке ищите в конкретных рецептах.

В качестве базовой жидкости чаще всего используют воду, бульон или навар. Если бульон или навар стояли на хранении, проверьте их на свежесть перед использованием в супе. Многие супы-пюре требуют топленого шпика, копченой ветчины, бекона или других свиных копченостей. В некоторых случаях эти ингредиенты приходится предварительно бланшировать, чтобы удалить излишек соли. Для этого их заливают холодной водой, доводят до пузырькового кипения, вынимают из воды и споласкивают (ищите указания в конкретных рецептах). Можно вместо всего этого использовать бульон из окорока. Кроме копченостей супы-пюре приправляют такими ингредиентами, как жгучий перец, сушеные грибы, острый соус, сок или цедра цитрусовых, уксус. В качестве гарниров используют накрошенную зелень, крутоны, мелко нарезанное мясо, разного рода *сальсу*, поджаренную в тостере или на сковороде *тортилью*, солидные порции сметаны и пр.

Утварь для приготовления супа-пюре – та же, что и для крем-супа. Выбирайте кастрюли с тяжелым дном, чтобы избежать подгорания. Если у вас есть рассекатель пламени или нечто похожее, используйте его для равномерного прогрева. Для проверки вкуса на всем протяжении варки держите под рукой ложки и чашки для снятия проб. Обычно в течение всей варки нужны деревянные ложки, половники и шумовки, а также оборудование для приготовления пюре, например пищевая мельница, блендер или кухонный комбайн. Вам также понадобятся контейнеры для охлаждения и хранения супа.

### Базовая формула для приготовления 3,84 л супа-пюре

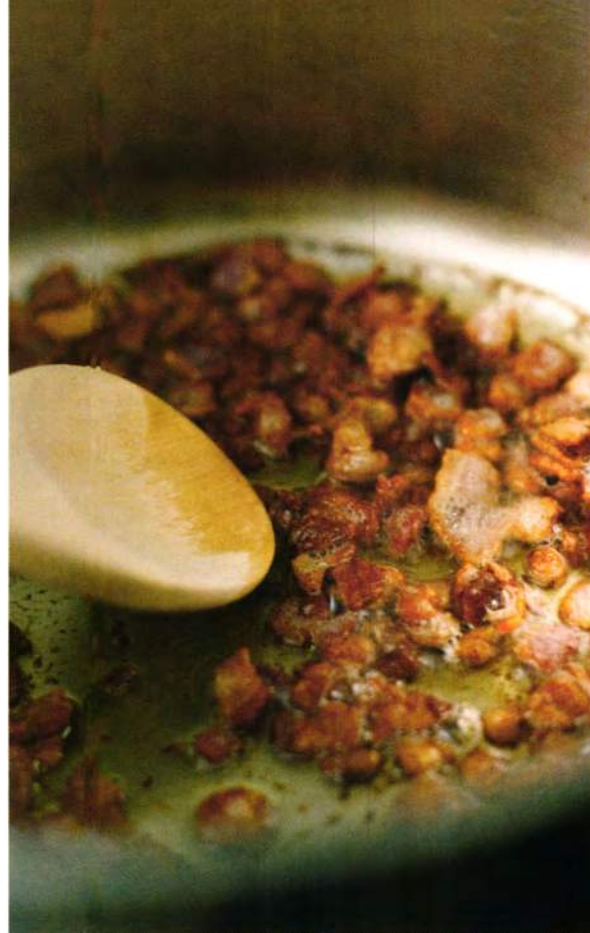
1,81 кг одного или более овощей типа картофеля  
или тыквы

907 г сухих бобовых, например чечевицы

3,84 л навара или бульона

Приправы и вкусовые добавки: соль, перец, *саше д'эпис* или *букет гарни*, копченая ветчина или другая свинина, *мирпуа*, помидоры, лимонный сок или уксус

Гарнирные и заправочные ингредиенты – крутоны, кубики ветчины



**1.** Вытопите из шпика или бекона жир на медленном огне для создания базового вкуса. Кроме того, вытопленный жир необходим для пассерования и жаренья ароматических овощей. Поджарьте ароматические овощи – лук, чеснок, лук-шалот, лук порей и прочие пряные овощи. Готовьте их на слабом огне около 20–30 мин, пока не появится богатый запах и овощи не приобретут густой золотистый оттенок.



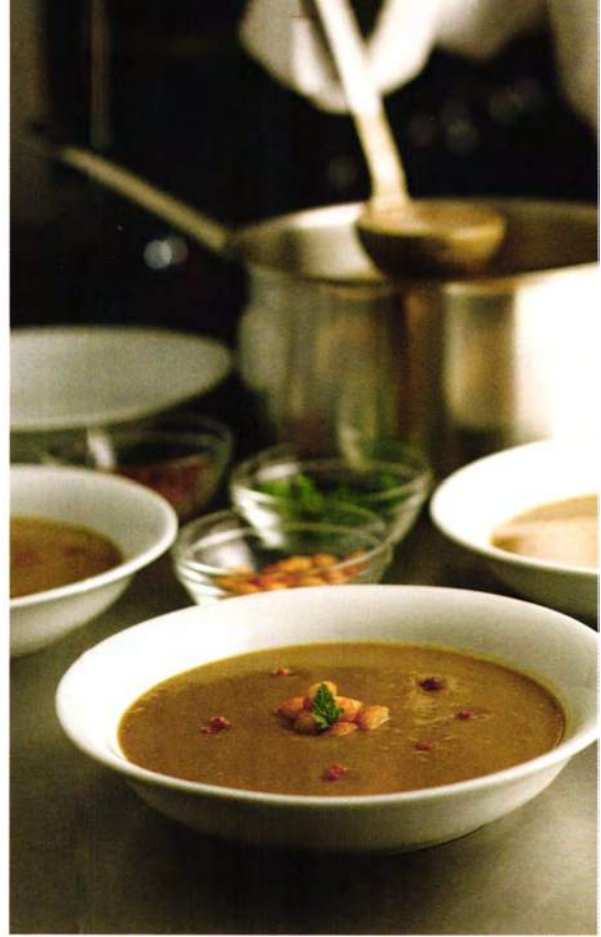


Часто помешивайте варящийся суп, чтобы крахмалистые ингредиенты не пригорали. Если надо, добавляйте бульон или другую жидкость. Крахмалистые или сухие ингредиенты, используемые во многих супах, впитывают разное количество жидкости в зависимости от их зрелости. Снимайте с супа пену и по необходимости приправляйте его в течение всей варки.

## **2. Влейте жидкость и добавьте остальные ингредиенты с должными интервалами времени.**

Медленно варите, пока суп не пропитается вкусом этих ингредиентов и пока они не станут очень мягкими. Сухие, плотные, жесткие, волокнистые или крахмалистые ингредиенты (например, сухие бобовые, корнеплоды, тыкву) добавляют в начале варки – обычно в тот момент, когда бульон возвращается в состояние пузырькового кипения. Поскольку суп будет превращен в пюре, переварить овощи не так страшно, как в сытном бульоне, в котором ингредиенты должны сохранять форму. *Саше д’эпис* или *букет гарни* добавляют в последние полчаса варки.

Многие супы-пюре основаны на бобовых. Такие рецепты могут требовать, чтобы в бульон или навар, когда они снова закипят, клали свиную рульку или подобные копчености для придания бульону и главным ингредиентам особого вкуса. Срежьте с них нежирное мясо и красиво нарежьте для гарнира.



**3. Взбейте суп в пюре и скорректируйте содержание соли и перца.** Разные типы оборудования производят супы-пюре разной текстуры. Супы-пюре по-деревенски или по-домашнему могут быть сравнительно крупнозернистыми, а их густота может определяться содержанием крахмала в главном ингредиенте.

В таких случаях можно использовать пищевую мельницу с крупной перфорацией диска. Кухонные комбайны и блендеры дают очень тонкий помол. Теперь суп готов к заправке и подаче. Его можно также быстро охладить и поставить на хранение.

**4. Оцените качество готового супа-пюре.** Супы-пюре несколько гуще и зернистей других густых супов, но они должны быть достаточно жидкими, чтобы легко стекать из половника в миску. Вкус должен быть хорошо выработанным. Один из самых частых упреков в адрес супа-пюре – его излишняя густота. Суп-пюре должен легко выливаться из половника в миску и иметь консистенцию густых сливок.

Доставляющий удовольствие вкус достигается правильным балансом между твердыми ингредиентами и жидкостью. При желании для обогащения вкуса можно положить кусочек размягченного сливочного масла на поверхность супа непосредственно перед подачей.

## Супы биск

**Традиционно в основу биска входят** ракообразные – креветки, омары, крабы, раки. Суп сгущается рисом, рисовой мукой или хлебом. Панцири обычно перемалывают в пюре наряду с другими ингредиентами перед окончательным сцеживанием. Получается суп с консистенцией крем-супа.

Современный *биск* может базироваться вместо ракообразных на других ингредиентах, а сгущаться овощным пюре или *ру*. Овощной *биск* готовят так же, как суп-пюре. Если в главном овоще не хватает крахмала для сгущения, то можно дополнительно использовать рис, *ру* или крахмалистые овощи вроде картофеля. После того как овощи разварятся, их перемалывают в пюре. Так что различие между супом-пюре и *биском* не всегда ясно.

Мякоть и панцири ракообразных хорошо промывают и крупно дробят (ищите указания в конкретных рецептах). Проверьте качество используемых *фюме* (сильно концентрированного бульона), наваров и бульонов, если они стояли на хранении. Вскипятите немного и попробуйте на вкус и запах.

Почистите и нарежьте овощи. Обычно в эти супы входят лук и чеснок или *мирпуа*. Для дополнительного вкуса и цвета добавляют и другие ингредиенты, например томатную пасту, паприку, бренди и вино.

Традиционно суп сгущают рисом, однако в современной кухне для сгущения *бисков* добавляют *ру*, пшеничную или рисовую муку. Впрочем, при использовании готового *велюте* дополнительные сгустители не нужны. «Отделочным» ингредиентом большинства *бисков* служат сливки. Гарнируют их по традиции доведенными до готовности кусочками главного вкусового ингредиента.

Для приготовления *бисков* используется та же утварь, что и для крем-супов (см. с. 428). Это кастрюля с толстым дном, оборудование для изготовления пюре, сито или стирная марля, а также посуда, в которой супы держат, подают и хранят.

### Базовая формула для приготовления 3,75 л биска из ракообразных

900 г панцирей креветок, крабов, омаров или их комбинации

2,8 л навара, *фюме* или бульона из ракообразных либо 2,8 л *велюте* из них же

Варианты сгустителей – готовое бледное *ру*, мука, рис (цельный или рисовая мука). Дополнительные сгустители не нужны, если используется готовое *велюте*

Варианты приправ и вкусовых добавок: соль, перец, *саше д'эпис* или *букет гарни*, 450 г *мирпуа*, томатная паста или пюре

Варианты гарнирных и ароматизирующих ингредиентов: 480 мл густых сливок, готовые креветки, омары, крабы, нарезанные кубиками или кусками другой формы, херес



**1.** Хорошо промойте панцири, а крупные – от омаров и крабов – раздробите. Слейте воду и высушите перед обжигом. Биск приобретает свой цвет и вкус от панцирей креветок, омаров, крабов или раков. Можно использовать один вид ракообразных, а можно комбинировать их. Обжаривайте панцири в кулинарном жире, часто помешивая, пока они не станут ярко-розовыми или красными.



**2.** Добавьте пряные овощи и другие ароматические ингредиенты. Опустите в кастрюлю *мирпуа* и готовьте на среднем огне 20–30 мин, пока овощи не размягчатся, а лук не станет золотистым. На этой стадии часто добавляют томатную пасту и жарят до появления сладкого запаха и густого цвета. К панцирям и другим ароматическим ингредиентам добавляют паприку, чтобы она тоже поджарилась в жире.



**3.** В некоторых рецептах *биска* рекомендуют добавлять муку для приготовления *ру* в ходе самого процесса варки супа. Если надо, добавьте к панцирям немного сливочного масла, размешайте *ру* и жарьте, непрерывно помешивая, 4–5 мин. Или добавьте к панцирям готовое *ру* и жарьте, пока оно не размягчится. Для вкуса *биска* качество навара или бульона не менее важно, чем качество панцирей. Если у вас есть готовое белое *велюте* (см. с. 407) на наваре из ракообразных или рыбы, сгущенном с помощью *ру*, можно использовать его. Доведите *велюте* до пузырькового кипения, пока вы готовите ароматические овощи, чтобы не терять время. Как базу для супа можно использовать также традиционный, сгущенный рисом бульон. В таком случае добавлять муку или готовое *ру* ни к чему. Теперь добавьте вино и дополнительную зелень или ароматические ингредиенты, например *саше д'эпис* или *букет гарни*.



**4.** Во время варки пробуйте суп и корректируйте приправы и консистенцию. Если надо, добавляйте жидкость, поддерживая хороший баланс между жидкой и твердой составляющими супа во время варки. Часто помешивайте и следите за огнем. *Биск*, как и любой другой суп с крахмалистыми ингредиентами, может быстро подгореть, если его оставить без внимания хотя бы на несколько минут.

Хорошо проваренный *биск* получается после 45–60 мин пузырькового кипения. За это время все ингредиенты (за исключением панцирей, разумеется) должны провариться, поэтому они легко перемелются в пюре. В течение всей варки снимайте накипь.

Перемелите суп в пюре, удалите *саше д'эпис* или *букет гарни*. С помощью блендера (погружного или стационарного) доведите *биск* до равномерной и более или менее гладкой консистенции. Размельчение панцирей в порошок и перемалывание ароматических овощей в пюре еще больше насыщает суп вкусом. Если позволяет время, доведите суп до кипения и скорректируйте приправы и консистенцию перед процеживанием.

**5.** Процедите *биск* через стираную марлю. На ней останутся частицы панцирей, а суп приобретет тонкую, деликатную текстуру. Это задача для двоих. Первым делом поместите сито или дуршлаг на чистую кастрюлю. Выстелите дуршлаг двумя слоями стираной марли и пропустите через нее *биск*. Большая часть *биска* пройдет сквозь марлю. Каждый из двоих держит марлю за два угла и попеременно эти углы поднимает (это называют методом доения). Когда на марле останутся только твердые частицы, каждый из двоих собирает свои углы вместе и оба выкручивают марлю в противоположных направлениях (выжимают). Теперь суп готов к доведению и подаче. Его можно также быстро охладить и поставить на хранение.



**6.** Доведите *биск* до готовности и добавьте гарнирные ингредиенты. Верните *биск* на плиту с умеренным нагревом и доведите до пузырькового кипения. Попробуйте суп и скорректируйте приправы. Отдельно доведите до пузырькового кипения сливки и медленно влейте их в суп. Сливков должно быть столько, чтобы обогатить суп и создать во рту гладкое ощущение, но не слишком много, чтобы они не забили вкус основного ингредиента.

**7.** Оцените качество готового *биска*. Хороший *биск* отражает вкус основного ингредиента. Если для смягчения вкуса использованы сливки, то они не должны маскировать основной вкус. Все *биски* чуть зернисты, имеют консистенцию густых сливок. *Биск* из ракообразных должен быть бледно-розовым или красным, *биск* из моллюсков – цвета слоновой кости, а овощной *биск* – бледного оттенка цвета главного овоща.

# Общие указания по супам

## Варка супа

Добавляйте овощи с неравными интервалами, согласно времени варки каждого. Чтобы получить наилучшие из возможных вкус, текстуру и вид и чтобы крахмалистые ингредиенты не пригорали, время от времени помешивайте суп. Когда вкус проявится полностью и все ингредиенты станут мягкими, суп будет готов к «отделке» для подачи или к быстрому охлаждению и постановке на хранение. Некоторые супы вырабатывают законченный, зрелый вкус на второй день, но ни одному не пойдут на пользу часы, проведенные на плите. Мало того что вкус станет «плоским» и «тупым», еще и его питательная ценность сильно упадет.

## Доведение супа до нужной консистенции

Густые супы, особенно из крахмалистых овощей или сухих бобовых, могут продолжать густеть в процессе приготовления, хранения, подогрева и даже подачи. Как правило, крем-супы и *биски* подобны густым сливкам, но достаточно жидки, чтобы стекать с половника в чашку. Супы-пюре несколько гуще.

Чтобы получить очень густой суп, можно добавить немного крахмальной кашицы. Влейте ее при медленном или пузырьковом кипении супа и, непрерывно помешивая, варите еще 2–3 мин.

## Корректировка вкуса и содержания приправ

Приправляйте суп в течение всей варки. Для усиления вкуса бульона или *консоме* можно использовать жарочный сок от мяса или птицы, но он повредит прозрачности. Чтобы сделать вкус супа ярче, можно добавить в него накрошенную свежую зелень, несколько капель лимонного сока, соус табаско или вустерский, тертую цедру.

## Удаление жира с супа

Некоторые супы, особенно на базе бульонов, можно готовить заранее, а потом охлаждать и хранить в холодильнике. В этом случае удалять жир легко – он застывает на поверхности. Если суп подается сразу после приготовления, снимите, насколько это возможно, жир с поверхности ложкой. Остатки жира в жидких супах можно удалять перед подачей, промокая бумажными полотенцами или другой впитывающей бумагой (опустите куски впитывающей бумаги на поверхность, а потом осторожно снимите).

*Консоме* полностью очищают от жира, но на поверхности бульонов и жидких супов должно плавать несколько золотистых бляшек.



## Гарнирование супов

Гарниры могут обеспечивать супам либо контраст вкуса и текстуры, либо дополнительный вкус. Они могут также приносить добавочный или контрастный цвет. В любом случае их надо тщательно выбирать, хорошо готовить и правильно приправлять.

Придавайте крупным гарнирам (клецкам, пельменям или кнелям) такие размеры, чтобы они не переполняли суповую чашку или тарелку, выбранную для подачи. Не менее важно, чтобы гостю было удобно их есть. Они должны быть достаточно мягкими, чтобы их можно было разрезать ребром ложки.

Поскольку температура подачи крайне важна для всех супов, не забывайте довести гарнир до той же температуры перед добавлением его в суп. Это можно сделать несколькими способами:

- подогреть гарнир в пароварке или в небольшом количестве бульона или *консоме* и держать на мармите;
- нежные продукты нарезать такими кусочками, чтобы суп своим теплом прогрел их (если кусочки маленькие или достаточно тонкие, то они не понизят температуру супа сколько-нибудь сильно);
- держать крупные гарниры типа клецек, пельменей и кнелей теплыми и слегка смоченными на мармите или на полке над плитой.

## Подача супа

Горячий суп надо подавать сильно нагретым. Чем жиже суп, тем это важнее. Поскольку *консоме* и бульоны остывают очень быстро, их надо разливать в нагретые чашки почти кипящими. Чем больше площадь соприкосновения с воздухом, тем быстрее идет охлаждение. Это главная причина того, что *консоме* и другие супы бульонного стиля подают именно в чашках, а не в более плоских и широких суповых тарелках или мисках, часто используемых для подачи крем-супов и супов-пюре. подача жидких супов в чашках к тому же облегчает официантам задачу переноса супа без расплескивания. Холодные супы должны быть тщательно охлаждены и налиты в охлажденные же чашки или миски.

Старайтесь разливать все супы, особенно *консоме*, когда подающий официант уже готов доставить заказ. Тогда суп не остынет, пока ждет официанта. Накрывайте суповые чашки крышками, если таковые имеются.

Потратьте время на объяснение всем участникам процесса, как важно подавать супы в очень горячем виде и быстро относить их с кухни к гостю. Покажите всем подавальщикам и линейным поварам, как должен выглядеть суп, когда его подают гостю с гарниром и дополнительными элементами, например тертым сыром или изысканными маслами, как обслуживать ими гостей.

## «Отделка» супа

Некоторые супы можно приготовить до определенного состояния и затем охладить и поставить на хранение. Прозрачные супы гарнируйте перед самой подачей, чтобы гарнир был свежим, а суп не замутился. Одни гарниры добавляют в каждую подогретую чашку или миску непосредственно перед подачей, в других случаях, например при фуршетном обслуживании, гарнир добавляют в весь суп сразу.

Добавлять сливки и *льезон* надо перед самой подачей. Для этого есть две причины: вкус у супа будет свежее, а срок хранения дольше. Перед добавлением в суп сливок доведите их до кипения, чтобы проверить на свежесть и не дать им охладить суп. «Доведите» *льезон* до нужного состояния (см. с. 365), чтобы он не свернулся. После «отделки» супа окончательно скорректируйте приправы и проверьте на содержание соли и перца перед самой подачей.

## Подогрев супа

Если суп был приготовлен заранее, подогревайте ровно столько, сколько потребуется на данный период обслуживания. Долгое выдерживание пищи при высокой температуре оказывает нежелательное воздействие на вкус. Хороший способ сохранять качество и минимизировать отходы – подогревать каждую порцию по мере получения заказов. Впрочем, такой подход не всегда осуществим практически. Изучите, как лучше использовать предназначенное для обслуживания оборудование, и определите, как доводить пищу до нужной для подачи температуры. Важно, чтобы пища проходила через опасную температурную зону быстро.

Прозрачные супы доводите только до точки кипения. Корректируйте содержание соли, перца и консистенцию и добавляйте гарниры перед самой подачей. Густые супы подогревайте осторожно. Заливайте дно предварительно нагретой кастрюли с толстым дном тонким слоем воды или бульона, а потом лейте суп. Начинайте подогревать суп на слабом огне, часто размешивая, пока он немного не размягчится. Потом нагрев можно опять увеличить и довести суп до пузырькового кипения.

Если суп уже «отделан» сливками, сметаной или (в особенности) *льезоном*, не доводите его до кипения, а то он может свернуться. Нагрейте суп до 82°C – эта температура отвечает требованиям качества и безопасности пищи. Корректируйте содержание соли, перца и консистенцию и добавляйте гарниры перед самой подачей.

Подогревая отдельную порцию в микроволновой печи, наливайте суп в пригодную для этого посуду и накрывайте пластиковой пленкой. Подогревайте суп в течение 1 мин в интенсивном режиме, затем размешивайте, чтобы распределить тепло по всему объему. Возвращайте суп в печь и грейте, пока он не станет очень горячим.

Регулярно проверяйте температуру супов, стоящих на мармите. Если их температура устойчиво не доходит до нужной (как минимум 73°C для большинства супов и соусов), подрегулируйте термостат мармита, велите его отремонтировать или принаровитесь к этому недостатку, быстро подогревая отдельные порции до нужной температуры на открытом огне или в микроволновой печи.

## Куриный бульон

На 3,84 л бульона

2,72 кг курицы

4,8 л воды

Соль по вкусу

454 г *мирпуа* (с. 357), нарезанного средними кубиками

1 *саше д'эпис* (см. с. 355)

Молотый черный перец по вкусу

1. Поместите курицу в суповую кастрюлю, добавьте холодной воды и соли. Вода должна покрывать курицу. Доведите жидкость до пузырькового кипения на среднем огне. Убавьте нагрев и продолжайте варить от 3 до 5 ч, снимая пену по мере образования.

2. Добавьте *мирпуа* и варите при пузырьковом кипении 30 мин. Добавьте *саше д'эпис* в бульон и продолжайте варить при пузырьковом кипении до полной готовности и мягкости курицы и приобретения бульоном богатого вкуса и нужной консистенции (еще 30–40 мин).

3. Выньте курицу из бульона, когда она будет полностью готова. Удалите из курицы кости, сухожилия, снимите кожу. Сохраните мясо, чтобы использовать для гарнирования бульона или для других блюд (по желанию).

4. Попробуйте бульон и скорректируйте его вкус солью и перцем. Процедите бульон через мелкое сито или марлю и снимите жир (при необходимости). Куриный бульон готов к гарнированию и подаче в подогретых тарелках или чашках (см. примечание), также его можно использовать как ингредиент для другого блюда или быстро охладить и хранить в холодильнике для последующего использования.

### ПРИМЕЧАНИЕ

Как показано на с. 418, куриный бульон можно гарнировать 280 г нарезанного кубиками куриного мяса (оставшегося от бульона); 284 г пасты с зеленью, нарезанной на квадратики стороной 3 см, и 170 г (каждого) крупно нарезанной моркови и сельдерея, сваренных до мягкости. Также можно использовать для гарнирования бульона нарезанное соломкой мясо, нарезанные кубиками или соломкой овощи, ячмень или шпецле.

**Бульон с курицей и кукурузой амиши:** Замените куриный навар водой. Добавьте  $\frac{1}{4}$  ч. л. (0,2 г) молотого шафрана *в саше д'эпис*. Нарезьте кубиками или кусочками сохраненное куриное мясо и добавьте его в бульон вместе со 170 г приготовленной кукурузы (свежей или мороженой), 170 г приготовленной яичной лапши и 57 г мелко нарезанной петрушки.

**Говяжий бульон:** Замените курицу таким же массовым количеством говяжьей голяшки, лопатки, мяса из тазобедренного орудья, хвостов или ребра.

**Телячий бульон:** Замените курицу таким же массовым количеством телячьей голяшки, лопатки, мяса из тазобедренного орудья или головы.

**Бульон из окорока или копченой свинины:** Замените курицу таким же массовым количеством свиного окорока (свежего или копченого), мясных костей или бостонского окорока.

**Бараний бульон:** Замените курицу таким же массовым количеством бараньей голяшки, ноги, лопатки или шеи.

**Бульон из индейки или другой птицы:** Замените курицу таким же массовым количеством шеек, спинок или ножек индейки, цесарки, утки, фазана, гуся или другой птицы или пернатой дичи.

**Рыбный бульон:** Замените курицу таким же массовым количеством белой нежирной рыбы, например трески, палтуса, хека, плоской рыбы или щуки. Используйте белое *мирпуа*, чтобы сохранить цвет.

**Бульон из ракообразных:** Замените курицу таким же массовым количеством креветок, омаров, раков или крабов.

**Овощной бульон:** Замените курицу 3,18 кг некрахмалистых овощей – лука, чеснока, моркови, порея, шалота, сельдерея (корня и стеблей), пастернака, грибов, помидоров, фенхеля, соцветиями брокколи или другими овощами согласно рецепту и предназначению.

## Куриный рисовый суп (канджа)

На 3,84 л супа

- 1,36 кг курицы, разрезанной на 6 частей
- 60 мл оливкового масла
- 227 г *мирпуа* (с. 357), крупно нарезанного
- 14 г имбиря, нарубленного
- 2 лавровых листа
- 1-2 малагских перца или корня ялапы, нарезанных
- 1 веточка розмарина
- Соль по вкусу
- Молотый черный перец по вкусу
- 3,85 л куриного напара (с. 375)
- 85 г длиннозерного риса, промытого и высушенного
- 15 мл пальмового масла
- 3 зубчика чеснока, накрошенного
- 450 г зерен кукурузы, свежих или мороженых
- 43 г *шифонада* из кориандра

1. Вытрите кусочки курицы насухо бумажным полотенцем. Нагрейте оливковое масло в суповой кастрюле на среднем огне. Положите в кастрюлю кусочки курицы (вначале стороной с кожей) и подрумяньте до золотистого цвета со всех сторон в течение 12–14 мин. Вытащите кусочки из кастрюли.
2. Добавьте *мирпуа*, имбирь, лавровый лист и малагский перец или ялапу. Жарьте методом *sote* 5 мин, часто помешивая смесь.
3. Верните кусочки курицы в кастрюлю, добавьте веточку розмарина, соль, перец и навар. Доведите суп до кипения, помешивая так, чтобы касаться дна кастрюли. Убавьте нагрев, накройте и варите при пузырьковом кипении от 1 до 1,5 ч до полной готовности курицы.
4. Снимите кастрюлю с супом с огня, выньте кусочки курицы и процедите бульон через мелкоячеистое сито. Отбросьте то, что осталось на сите и, дайте процеженному бульону постоять несколько минут, чтобы жир всплыл на поверхность. Снимите жир. Сохраните полученный бульон для дальнейшего использования.

5. Удалите кости и кожу со сваренной курицы и нарежьте мясо кубиками среднего размера. Сохраните их для гарнирования супа.

6. Сварите рис в отдельной кастрюле, слейте, подсушите на воздухе и сохраните для последующей подачи.

7. В суповой кастрюле разогрейте на среднем огне пальмовое масло и чеснок. Не поджаривайте чеснок. Добавьте соль и приготовленный бульон и доведите до кипения. Убавьте нагрев и варите 15 мин.

8. Добавьте кусочки курицы и кукурузу и продолжайте варить еще 5 мин, пока кукуруза не размягчится, а курица не прогреется.

9. Добавьте вареный рис и скорректируйте содержание соли и перца. Гарнируйте суп кинзой и подайте в подогретых тарелках или чашках либо охладите и храните в холодильнике для дальнейшего использования.

Куриный рисовый суп





Куриное консоме рояль

## Говяжье консоме

### На 3,84 л консоме

454 г накрошенного или молотого *мирпуа* (с. 357)

1,36 кг постного рубленого мяса

10 взбитых белков

340 г свежих или консервированных помидоров, нарезанных

5,76 л белого говяжьего бульона (с. 375), холодного

Соль по вкусу

1 *саше д'эпис* (с. 355) плюс 1 гвоздика и 2 ягоды гвоздичного перца (см. примечание)

2 луковицы, жареных (см. с. 354) – по желанию

1. Смешайте *мирпуа*, рубленое мясо, яичные белки и помидоры. Добавьте этот осветлитель в бульон в суповой кастрюле. Тщательно перемешайте.
2. Доведите смесь до пузырькового кипения, часто помешивая, до тех пор пока не образуется «плот» (при температуре от 49 до 52°C), примерно 8–10 мин. Сделайте маленькое отверстие в «плоте». Добавьте соль, *саше д'эпис* и жареный лук (если используете) через отверстие в «плоте».
3. Медленно кипятите в течение 1–1,5 ч или до достижения желаемого вкуса и прозрачности. Время от времени поливайте «плот».
4. Процедите *консоме* через бумажный фильтр или два слоя стиральной марли. Скорректируйте содержание соли по вкусу. Теперь *консоме* можно гарнировать и подавать или охладить и поставить на хранение для последующей подачи.
5. Для «отделки» супа перед подачей доведите бульон до кипения. Обезжирьте горячее *консоме*, снимая жир или промокая его впитывающей бумагой. Если *консоме* холодное (из холодильника), то удалите застывший жир с его поверхности.
6. Попробуйте *консоме* и скорректируйте содержание соли и перца. Доведите до кипения и заправьте по желанию.

#### ПРИМЕЧАНИЕ

Если осветление с первого раза не вполне удалось, осветлите *консоме* второй раз, соединив 3,84 л холодного *консоме* максимум с четырьмя взбитыми бел-

ками, небольшим количеством *мирпуа* и 1 ст. л. (15 мл) томатного пюре или лимонного сока. Медленно доведите *консоме* до кипения. Белки, сворачиваясь, уловят примеси. Однако эта экстренная мера удаляет не только примеси, но отчасти и вкус. Поэтому не используйте больше четырех белков.

Вкусовые добавки можно добавлять в бульон как *саше д'эпис* (так лучше контролировать вкус готового продукта) или как отдельные ингредиенты.

**КУРИНОЕ КОНСОМЕ РОЯЛЬ:** Замените стандартное *мирпуа* тем же количеством белого *мирпуа* (с. 357), рубленую говядину – рубленой курицей и белый говяжий бульон – куриным бульоном (с. 375). Варите при пузырьковом кипении от 1 ч до 1 ч 15 мин. Гарнируйте *консоме* заварным кремом-роялем (см. рецепт ниже).

## Заварной крем-рояль

### На 90 кружочков диаметром 3 см

3 яичных желтка

1 яйцо

200 мл куриного или белого говяжьего бульона (с. 375)

¼ ч. л. (0,5 г) соли, или сколько потребуется

Щепотка белого молотого перца, или сколько потребуется

1. Смешайте все ингредиенты и налейте заварной крем на противень, смазанный до половины высоты маслом. Крем должен быть толщиной не больше 9 мм.
2. Поставьте противень на водяную баню и запекайте при температуре 149°C в духовке около 30 мин или до затвердевания.
3. Используя резак с круглыми отверстиями, нарежьте заварной крем кружочками. Накройте и поставьте в холодильник для дальнейшего использования.

#### ПРИМЕЧАНИЕ

Для того чтобы заварной крем был одинаковой толщины, выбирайте кастрюлю с плоским дном и следите, чтобы подставка в духовке стояла ровно.

*Крем-рояль* можно нарезать на кусочки разной формы, например на ромбы или квадраты. Выход зависит от формы и размера используемого режательного инструмента.

## Крем-суп из брокколи

На 3,84 л крем-супа

1,81 кг брокколи

60 мл топленого сливочного или растительного масла

454 г **белого мирпуа** (с. 357), нарезанного на кусочки среднего размера

3,84 л **куриного велюте** (с. 407)

1 **саше д'эпис** (с. 355)

480 мл горячих густых сливок

Соль по вкусу

Черный молотый перец по вкусу

1. Отрежьте стебли брокколи, очистите от кожицы и нарежьте кубиками. Отложите в сторону. Отложите соцветия на гарнир.

2. Нагрейте сливочное или растительное масло и добавьте *мирпуа*. Пассеруйте, часто помешивая, до мягкости и полупрозрачности лука (6–8 мин). Добавьте стебли брокколи и жарьте до мягкости.

3. Добавьте *велюте* в кастрюлю и доведите до полного кипения. Убавьте нагрев и варите суп при пузырьковом кипении до загустения (около 35 мин). Добавьте *саше д'эпис* и варите еще 25 мин. Часто помешивайте и снимайте пену по мере образования.

4. Нарежьте соцветия на маленькие кусочки, сохраняя их форму, и бланшируйте в кипящей подсоленной воде до размягчения. Выложите соцветия в ледяную баню и храните до подачи.

5. Процедите суп и перемелите твердые компоненты в пюре до гладкой консистенции. Добавьте процеженный суп обратно в пюре. Снова процедите через мелкоячеистое сито или марлю. Суп готов к подаче; его можно также быстро охладить и хранить в холодильнике для дальнейшего использования.

6. Верните суп к пузырьковому кипению. Добавьте сливки и скорректируйте содержание соли и перца. Нагрейте соцветия брокколи в кипящем бульоне или воде и гарнируйте индивидуальные порции или все количество супа. Подавайте в подогретых тарелках или чашках.

**Крем-суп из спаржи:** Замените брокколи таким же мас-совым количеством спаржи. Гарнируйте бланшированными верхушками спаржи.

**Крем-суп из салата:** Замените брокколи таким же мас-совым количеством накрошенного салата (латука, романо и т.д.). Гарнируйте смесью «тонкие травы» (с. 487).

**Крем-суп из сельдерея:** Замените брокколи таким же мас-совым количеством стеблей или корня сельдерея. Гарнируйте бланшированными кубиками сельдерея.

## Томатный крем-суп

На 3,84 л крем-супа

57 г нарезанного мелкими кубиками бекона (по желанию)

90 мл сливочного или растительного масла

450 г **мирпуа** (с. 357), нарезанного мелкими кубиками

2 зубчика чеснока, нарезанных

85 г муки

2,88 л **куриного бульона** (с. 375)

907 г измельченных помидор, свежих или консервированных

720 г томата-пюре

Соль по вкусу

Молотый белый перец по вкусу

1 **саше д'эпис** (с. 355) плюс 2 гвоздики

480 мл горячих густых сливок

### ГАРНИР

227 г **крутонов** (с. 948)

1. Вытопите бекон в суповой кастрюле на медленном огне в течение 5–6 мин. Добавьте сливочное или растительное масло, морковь, сельдерей, лук и чеснок и пассируйте до мягкости (8–10 мин).

2. Добавьте муку. Жарьте, часто помешивая, на среднем огне до получения бледного *ру* (8–10 мин).

3. Влейте бульон и хорошо смешайте. Добавьте измельченные помидоры, томат-пасту, соль и перец и варите около 25 мин.

4. Добавьте *саше д'эпис* и варите еще 25 мин. Процедите эту суповую основу, а твердые компоненты перемелите в пюре до гладкости. Верните пюре в жидкость и медленно варите при пузырьковом кипении на огне от среднего до слабого в течение 8–10 мин. Процедите суп через мелкоячеистое сито или через марлю (по желанию).

5. Теперь суп готов к «отделке» для подачи. Его можно также быстро охладить и хранить в холодильнике для дальнейшего использования.

6. Для «отделки» супа снова доведите суповую основу до пузырькового кипения. Добавьте сливки (сколько требуется для правильного вкуса) и скорректируйте содержание соли и перца. Гарнируйте отдельные порции крутонами и подавайте в подогретых тарелках или чашках.

**Томатный крем-суп с рисом:** Добавьте 454 г отваренного длиннозерного риса непосредственно перед подачей.



Томатный крем-суп



## Суп с тортильей

На 3,84 л супа

4,8 л куриного бульона (с. 375)

Целая курица массой около 2,7 кг

60 мл растительного масла

624 г лука, нарезанного

2 зубчика чеснока, крупно нарезанного

284 г помидоров, обожженных, очищенных от кожицы и семян и нарезанных на четвертушки

2 ч. л. (2 г) эпазота

Соль по вкусу

Молотый черный перец по вкусу

### ГАРНИР

2–4 красных острых перцев чили

4 кукурузных лепешки (тортильи), нарезанных соломкой

2 авокадо, нарезанного кубиками среднего размера

2 лайма, нарезанных клиньями

227 г тертого сыра монтерей джек

1. Положите курицу в бульон и варите от 1 до 2 ч до полной готовности. Выньте курицу из бульона и отложите в сторону. Охладите медленно, очистите от костей, кожи и сухожилий. Измельчите или нарежьте кубиками и держите для гарнирования. Процедите бульон и держите для дальнейшего использования.

2. Тем временем в кастрюле для соте нагрейте масло, добавьте лук и чеснок и жарьте до золотистого цвета. Положите эту смесь в блендер вместе с обожженными и очищенными помидорами. Перемелите в пюре.

3. Влейте полученную смесь в суповую кастрюлю и проварите при пузырьковом кипении в течение 5 мин. Добавьте куриный бульон и варите еще 30 мин. Непосредственно перед подачей добавьте эпазот и варите 10 мин. Скорректируйте содержание соли и перца. Теперь суп готов к подаче; его можно также быстро охладить и хранить в холодильнике для последующего использования.

4. Для гарнира: обжарьте перец чили под бройлером или в саламандре до изменения цвета (цвет не должен быть слишком темным). Удалите стебли и семена и нарежьте перец мелкими кубиками. Сохраните.

5. Хорошо обжарьте нарезанные соломкой лепешки *тортилья* при 177°C, промокните бумажным полотенцем и сохраните для дальнейшего использования.

6. Для «отделки» супа перед подачей доведите его до кипения. Подавайте в подогретых тарелках или чашках. Гарнируйте отдельные порции кубиками авокадо, красным острым перцем, тортильей, дольками лайма, сыром и куриным мясом. Гарнир можно подавать также в порционных горшочках или тарелках наряду с супом.

## Луковый суп

На 3,84 л супа

1,81 кг лука, нарезанного тонкими кольцами

60 г топленого или цельного сливочного масла

120 мл кальвадоса или хереса

4,8–5,76 л теплого куриного или белого говяжьего бульона (с. 375)

1 саше д'эпис (с. 355)

Соль по вкусу

Черный молотый перец по вкусу

1. Пассеруйте лук в топленом масле на умеренном огне, периодически помешивая, до золотистого цвета (около 30 мин).

2. Влейте кальвадос и размешайте, чтобы собрать со дна кастрюли приставшие при жарении кусочки. Уварите жидкость до сиропной густоты.

3. Добавьте бульон, *саше д'эпис* и варите до полного проявления вкуса (30–35 мин). Суп можно подавать сразу или охладить и поставить в холодильник на хранение для последующего использования.

4. Для «отделки» супа перед подачей доведите его до кипения. Приправьте солью и перцем и подавайте в подогретых мисках или чашках.

**Белый луковый суп:** Медленно поджарьте лук в сливочном или растительном масле, чтобы он размягчился, но не зажарился. При желании добавьте до 170 г муки для сгущения. В некоторых классических рецептах лук перемалывают в пюре, после чего либо возвращают в суп, либо намазывают на крутоны.

**Луковый суп гратини:** Гарнируйте каждую порцию крутонами. Обильно посыпьте крутоны тертым швейцарским сыром (35 г сыра на порцию) и поджарьте до легкого румянца в саламандре (под бройлером) или в умеренно нагретой духовке (3–5 мин).

## Английский суп из клемов в новом стиле

На 3,84 л супа

60 клемов

2,88 л рыбного бульона (с. 376) или воды

113 г шпика, измельченного в пасту

120 мл топленого масла

227 г лука, нарезанного

113 г сельдерея, нарезанного кубиками

113 г муки

340 г розового картофеля, нарезанного мелкими кубиками

960 мл горячих густых сливок

Соль по вкусу

Молотый белый перец по вкусу

5 мл соуса табаско или сколько потребуется

1 ч. л. (5 мл) вустерского соуса или сколько потребуется

1. Пропаривайте клемы в воде с клемовым соком в закрытой кастрюле, пока они не раскроются.
2. Процедите бульон через фильтр или стираную марлю и отставьте в сторону. Выньте клемы из раковин, измельчите и отложите в сторону.
3. В большой суповой кастрюле вытопите шпик. Добавьте масло, лук, сельдерей и пассеруйте до полупрозрачности лука (6–7 мин).
4. Добавьте муку и жарьте 5–6 мин до получения бледного ру.
5. Влейте столько клемового бульона, чтобы получилось 2 л жидкости, если бульона не хватает, можно добавить воды. Постепенно вмешайте ру, разбивая комки. Варите 30 мин, снимая накипь по мере ее образования.

6. Добавьте картофель и варите до мягкости. Теперь суп готов к «отделке» и подаче или постановке на хранение.

7. Снова доведите суп до пузырькового кипения. Добавьте отложенные клемы и сливки. Приправьте солью, перцем, соусами табаско и вустерским. Подавайте в подогретых мисках или чашках.

## Шаудер из морского моллюска конк

На 3,84 л шаудера

1,13 кг мяса моллюсков конк, пропущенных через мясорубку с отверстиями диаметром 3 мм

60 мл лимонного сока

43 г сливочного масла

907 г *мирпуа* (с. 357), нарезанного кубиками среднего размера

1 острый перец Скотч бонне, очищенный от семян и нашинкованный

680 г картофеля, нарезанного средними кубиками

1,92 л воды

1,92 л рыбного бульона (с. 376)

680 г помидоров, очищенных от кожицы и семян и нарезанных на четвертушки

57 г томатной пасты

2 лавровых листа

1 ст. л. (3 г) накрошенного тмина

Соль по вкусу

Черный молотый перец по вкусу

1. В большой миске соедините мясо моллюска с лимонным соком и маринуйте 30 мин.
2. В большой суповой кастрюле разогрейте сливочное масло на умеренном огне, добавьте *мирпуа* и жарьте овощи до мягкости (около 7 мин). Добавьте перец Скотч бонне, картофель и варите еще 2–3 мин.
3. Добавьте воду, бульон, маринованных моллюсков, помидоры, лавровый лист и варите при пузырьковом кипении еще 45 мин – до полного проявления вкуса супа. Приправьте тмином, солью и перцем.

## Кукурузный шаудер

На 3,84 л шаудера

- 113 г рубленого шпика
- 57 г сливочного масла
- 170 г лука, нарезанного мелкими кубиками
- 170 г сельдерея, нарезанного мелкими кубиками
- 113 г зеленых перцев, нарезанных мелкими кубиками
- 113 г красных перцев, нарезанных мелкими кубиками
- 94 г муки
- 1,92 л куриного бульона (с. 375)
- 907 г зерен кукурузы, свежих или мороженых
- 907 г картофеля, нарезанного мелкими кубиками
- 1 лавровый лист
- 240 мл горячих густых сливок
- 240 мл горячего молока
- Соль по вкусу
- Молотый белый перец по вкусу
- 2 ч. л. (10 мл) соуса табаско
- 2 ч. л. (10 мл) вустерского соуса

1. Вытопите шпик и растопите масло на умеренном огне, чтобы кусочки шпика стали хрустящими (около 6 мин).
2. Добавьте лук, сельдерей, перцы и припустите до мягкости и полупрозрачности лука (около 5 мин).
3. Добавьте муку и жарьте до получения бледного *ру* (около 3 мин).
4. Медленно влейте бульон, разбивая венчиком комки. Добавьте соль и перец. Доведите суп до пузырькового кипения и варите, периодически помешивая во избежание пригорания, до сгущения (примерно 30–40 мин).
5. Перемелите половину кукурузы в пюре и добавьте в суп вместе с остальной кукурузой, картофелем и лавровым листом. Варите около 15 мин.
6. Смешайте сливки с молоком и влейте в суп. Нагрейте суп до пузырькового кипения (около 10 мин). Выньте лавровый лист. Теперь суп готов к «отделке» и подаче. Его можно также быстро охладить и поставить на хранение.
7. Для «отделки» супа перед подачей снова доведите его до кипения. Приправьте суп солью, белым перцем,

соусами табаско и вустерским. Подавайте в подогретых мисках или чашках.

## Шаудер с тихоокеанскими морепродуктами

На 3,84 л шаудера

- 360 мл сухого белого вина
- 1 саше д'эпис, содержащий 3 раздавленных зубчика чеснока, 28 г имбиря, 5 стебельков сорго лимонного, нарезанного на кусочки размером 3 см, 12 листьев сорго лимонного
- 1,92 л клемового сока
- 1,44 л кокосового молока
- 240 мл горячих густых сливок
- 60 г красной пасты карри (с. 488)
- 28 г кукурузного крахмала (для приготовления крахмального молока)
- 454 г филе люциана, очищенного от кожи и некрупно нарезанного
- 454 г креветок, очищенных и некрупно нарезанных
- 3 лимона, для сока
- Соль по вкусу

### ГАРНИР

28 г шиффонада из листьев базилика

1. Соедините вино с *саше д'эпис* и доведите до кипения. Варите при пузырьковом кипении 10 мин. Добавьте клемовый сок, кокосовое молоко и сливки; доведите до кипения и добавьте в смесь красную пасту *карри*.
2. Смешайте кукурузный крахмал с водой до консистенции густых сливок и добавьте эту смесь в суп в количестве, достаточном для легкого сгущения. Варите 5 мин – до загустения супа. Удалите *саше д'эпис*. Теперь суп готов к подаче; его можно также быстро охладить и хранить в холодильнике для последующего использования.
3. Для «отделки» супа перед подачей снова доведите его до кипения, добавьте люциан и креветки и варите до полной готовности рыбных продуктов (5–7 мин).
4. Приправьте лимонным соком и солью. Украйте базиликом и подавайте в подогретых мисках или чашках.



Шаудер с тихоокеанскими морепродуктами

## Манхэттенский шаудер из клемов

На 3,84 л шаудера

- 4,54 кг двустворчатых моллюсков, промытых
- 3,84 л воды
- 85 г соленого шпика, измельченного в пасту
- 454 г *мирпуа* (с. 357), некрупно нарезанного
- 113 г белых частей лука порея, некрупно нарезанных
- 113 г зеленых перцев, то же
- 1 ч. л. (3 г) чеснока, измельченного
- 454 г конкассе из помидоров, очищенных от кожицы и семян и нарезанных на четвертушки
- 1 лавровый лист
- 1 веточка тмина
- 1 веточка орегано
- 340 г розового картофеля, нарезанного некрупными кубиками
- Соль по вкусу
- Молотый белый перец по вкусу
- ¼ ч. л. (1,25 мл) соуса табаско
- ¼ ч. л. (1,25 мл) вустерского соуса
- ¼ ч. л. (0,5 г) приправы Old Bay

1. Пропарьте клемя в воде с клемовым соком в закрытой кастрюле, пока они не раскроются (около 5 мин). Процедите бульон и оставьте в сторону. Выньте клемя из раковин, накрошите и отложите в сторону.
2. Вытопите шпик в масле. Добавьте *мирпуа* (лук, сельдерей, морковь, лук порей и зеленый перец) и пассеруйте до мягкости (около 5 мин).
3. Добавьте чеснок и жарьте около 1 мин. Добавьте клемовый бульон, помидоры, лавровый лист, тимьян и орегано. Варите 30 мин на умеренном огне.
4. Добавьте картофель и варите до мягкости (8–10 мин). Выньте зелень. Теперь суп готов к «отделке» и подаче к либо постановке на хранение.
5. Для «отделки» супа снова доведите его до кипения и снимите жир. Добавьте клемя и приправьте солью, перцем, соусами табаско, вустерским и приправой Old Bay.

## Суп-пюре из чечевицы

На 3,84 л супа

- 170 г бекона, нарезанного средними кубиками
- 454 г *мирпуа* (с. 357), некрупно нарезанного
- 907 г коричневой чечевицы, промытой и перебранной
- 5,76 л куриного бульона (с. 375)
- Соль по вкусу
- Черный молотый перец по вкусу
- 1 *саше д'эпис* (с. 355)
- 60 мл лимонного сока

### ГАРНИР

- 227 г крутонов (с. 948)
- 28 г кервеля, накрошенного

1. Вытопите бекон на слабом огне. Сохраните кусочки бекона для гарнирования.
2. Добавьте *мирпуа* и жарьте до размягчения и светло-коричневого цвета (около 15 мин).
3. Добавьте чечевицу и слегка пожарьте, прежде чем добавить бульон, соль и перец. Доведите до пузырькового кипения и снимайте пену по мере ее образования.
4. Добавьте *саше д'эпис* и варите при пузырьковом кипении 30 мин или до размягчения чечевицы. Прекратите нагрев и выньте *саше д'эпис*.
5. Процедите смесь и оставьте бульон в сторону. Превратите твердые компоненты в пюре в кухонном комбайне либо с помощью пищевой мельницы или погружного блендера. Добавьте достаточное количество бульона, чтобы получить суп нужной консистенции.
6. Приправьте лимонным соком. Теперь суп готов к подаче; его можно также быстро охладить и хранить для последующего использования.
7. Для «отделки» супа перед подачей снова доведите его до пузырькового кипения и скорректируйте содержание соли и перца по вкусу. Гарнируйте индивидуальные порции оставленными кусочками бекона, крутонами и кервелем и подавайте в подогретых мисках или чашках.

## Суп-пюре гороховый

На 3,84 л супа

57 г нарезанного бекона

60 мл растительного масла

454 г *мирпуа* (с. 357), мелко нарезанного

2 ч. л. (6 г) чеснока, измельченного

5,76 л куриного бульона (с. 375)

454 г картофеля, нарезанного крупными кубиками

907 г зеленого лушеного гороха

1 свиная рулька

1 лавровый лист

Соль по вкусу

Черный молотый перец по вкусу

### ГАРНИР

454 г крутонов (с. 948)

1. Вытопите бекон на умеренном огне. Выньте кусочки бекона и сохраните для гарнирования. Добавьте масло и жарьте *мирпуа*, пока лук не станет прозрачным (10–12 мин). Добавьте чеснок и жарьте до появления характерного запаха (1 мин), но не зажаривайте.

2. Влейте бульон, добавьте картофель, горох, рульку, лавровый лист и доведите до пузырькового кипения. Варите суп 45 мин или пока горох не станет очень мягким. Выньте лавровый лист. Выньте рульку и отложите в сторону. При желании срежьте постную мякоть и нарежьте кубиками на гарнир.

3. Превратите суп в гладкое пюре, используя пищевую мельницу, блендер или кухонный комбайн. Добавьте мясо (по желанию). Попробуйте и приправьте солью и перцем. Теперь суп готов к «отделке» для подачи; его можно также быстро охладить и поставить на хранение.

4. Для «отделки» супа доведите его до кипения. Добавьте при желании срезанное с рульки мясо и гарнируйте суп крутонами. Подавайте в подогретых мисках или чашках.

**Суп-пюре из желтого лушеного гороха:** Замените зеленый лушенный горох тем же количеством желтого лушеного гороха.

## Суп-пюре из черной фасоли по-карибски

На 3,84 л супа

85 г шпика, нарезанного кубиками

227 г мелко нарезанного *мирпуа* (с. 357)

907 г сухой черной фасоли, замоченной с вечера

5,76 л куриного бульона (с. 375)

1 *саше д'эпис* (с. 355)

2 копченые свиные рульки

165 мл сухого хереса

½ ч. л. (1 г) молотого душистого перца

Соль по вкусу

Молотый черный перец по вкусу

### ГАРНИР

369 г сметаны

156 г *конкассе* из помидоров

28 г зеленого лука, нарезанного

1. Вытопите шпик на медленном огне около 10 мин. Добавьте *мирпуа* и пассеруйте до полупрозрачности лука (5–7 мин).

2. Добавьте замоченную фасоль, бульон, *саше д'эпис* и свиные рульки. Варите смесь при пузырьковом кипении до размягчения фасоли (3–4 ч).

3. Выньте рульки. Можно срезать постное мясо и мелко нарезать его для гарнира.

4. Выньте половину фасоли, перемелите в гладкое пюре, используя пищевую мельницу или кухонный комбайн, и верните в суп.

5. Добавьте херес и душистый перец. Приправьте солью и перцем по вкусу. Теперь суп готов к «отделке» и подаче. Его можно также быстро охладить и поставить на хранение.

6. Снова доведите суп до пузырькового кипения. Гарнируйте нарезанным мясом, сметаной, помидорами и зеленым луком. Подавайте в подогретых мисках или чашках.

## Фасолевый суп «Сенат»

На 3,84 л супа

- 680 г сухой фасоли, замоченной с вечера
- 5,76 л куриного бульона (с. 375)
- 2 копченые свиные рульки
- 60 мл растительного масла
- 170 г лука, нарезанного кубиками среднего размера
- 170 г моркови, то же
- 170 г сельдерея, то же
- 2 зубчика чеснока, измельченных
- 1 *саше д'эпис* (с. 355)
- 6–8 капель соуса табаско
- Соль по вкусу
- Черный молотый перец по вкусу

1. Варите фасоль, бульон и рульки при пузырьковом кипении 2 ч, периодически помешивая и снимая пену. Процедите бульон и оставьте. Выньте рульки, нарежьте мясо для гарнирования и отложите в сторону.
2. Нагрейте масло. Добавьте лук, морковь, сельдерей и пассеруйте на умеренном огне 4–5 мин или до полупрозрачности лука. Добавьте чеснок и жарьте до появления характерного запаха (около 1 мин).
3. Верните фасоль в бульон, добавьте *саше д'эпис*. Варите, пока фасоль не станет мягкой (20–30 мин). Выньте *саше д'эпис*.
4. Перемелите половину супа в пюре с помощью блендера или пищевой мельницы. Соедините пюре с супом и добавьте отложенное мясо. Скорректируйте консистенцию супа, добавив при необходимости бульон или воду. Теперь суп готов к «отделке» и подаче; его можно также быстро охладить и хранить для последующего использования.
5. Для «отделки» супа перед подачей снова доведите его до пузырькового кипения и приправьте соусом табаско, солью и перцем по вкусу.

## Потаж гарбур (густой протертый суп)

На 3,84 л супа

- 57 г рубленого шпика
- 60 мл оливкового масла
- 227 г лука, нарезанного тонкими кольцами
- 227 г моркови, нарезанной тонкими ломтиками
- 340 г белых и зеленых частей лука порея, мелко нарезанных
- 2,88 л куриного бульона (с. 375)
- 340 г картофеля, нарезанного тонкими ломтиками
- 340 г зеленой капусты, то же
- 340 г помидоров, очищенных от семян и кожицы и измельченных
- Соль по вкусу
- Черный молотый перец по вкусу

### ГАРНИР

#### Крутоны (с. 948)

1. Нагревайте шпик и оливковое масло в суповой кастрюле на умеренном огне, пока из шпика не вытопится жир (12–15 мин).
2. Добавьте репчатый лук, морковь и лук порей и размешайте, чтобы жир обволакивал овощи. Накройте крышкой и тушите, периодически помешивая, 10–12 мин на слабом огне до мягкости и полупрозрачности овощей.
3. Добавьте бульон, картофель, капусту и помидоры и варите на огне от слабого до умеренного около 20–25 мин, пока картофель не начнет разваливаться. По мере необходимости снимайте пену. Периодически пробуйте суп, следите за временем варки и корректируйте приправы.
4. Перемелите суп в грубое пюре. Теперь он готов к «отделке» и подаче. Его можно также быстро охладить и поставить на хранение.
5. Для «отделки» супа снова доведите его до кипения. Попробуйте суп и при необходимости добавьте соли и перца. При подаче гарнируйте каждую порцию крутонами.

## Вишисуаз (охлажденный картофельный суп)

На 3,84 л супа

45 мл растительного масла  
 680 г белых частей лука порея, мелко нарезанных  
 170 г репчатого лука, мелко нарезанного  
 1,36 кг картофеля, нарезанного кубиками  
 2,88 л куриного бульона (с. 375)  
 1 *саше д'эпис* (с. 355)  
 1 ст. л. (15 г) соли, или по вкусу  
 Молотый белый перец по вкусу  
 720 мл молока и сливок в разных частях  
 57 г шнитт-лука, нарезанного

1. Нагрейте растительное масло. Добавьте лук порей и репчатый лук и припустите до мягкости и полупрозрачности (2–3 мин).
2. Увеличьте нагрев. Добавьте картофель, бульон, *саше д'эпис*, 1 ст. л. соли и белый перец. Доведите до полного кипения, потом переведите на пузырьковое и варите около 30 мин, пока картофель не начнет рассыпаться. Удалите *саше д'эпис*.
3. Перемелите суп в пюре с помощью блендера или пищевой мельницы. Теперь суп готов к «отделке».
4. Для «отделки» добавьте в суп сливки с молоком в равных частях и шнитт-лук. Приправьте солью и белым перцем. Подавайте в охлажденных мисках или чашках.

## Креветочный биск

На 3,84 л биска

680 г панцирей креветок  
 85 г сливочного масла  
 454 г лука, нарезанного  
 3 зубчика чеснока, измельченных  
 1 ст. л. (6 г) паприки или по вкусу

57 г томатной пасты  
 90 мл бренди  
 2,88 л рыбного или креветочного *велюте* (с. 407)  
 Соль по вкусу  
 Молотый черный перец по вкусу  
 960 мл горячих густых сливок  
 737 г креветок, нарезанных мелкими кубиками  
 ½ ч. л. (1 г) приправы Old Bay  
 ½ ч. л. (2,5 мл) соуса табаско или по вкусу  
 ½ ч. л. (2,5 мл) вустерского соуса, или по вкусу  
 120 мл сухого хереса

1. Тщательно промойте панцири и слейте воду.
2. Нагрейте 57 г масла в кастрюле на среднем огне. Добавьте панцири и жарьте, периодически помешивая, пока не покраснеют (1–2 мин). Убавьте нагрев до среднего. Добавьте лук и жарьте, периодически помешивая, до полупрозрачности лука (около 2 мин).
3. Добавьте чеснок, паприку и томат-пасту и жарьте 2 мин – до размягчения панцирей.
4. Добавьте бренди и хорошо перемешайте, чтобы смыть со дна кастрюли прилипшие к нему остатки. Держите на огне, пока бренди не выкипит почти полностью (2–3 мин).
5. Добавьте *велюте* и варите 45 мин на огне от среднего до слабого, пока *биск* не приобретет цвет ржавчины и не загустеет. Когда *биск* закипит, приправьте его солью и перцем. Процедите суп через мелкое сито или стираную марлю либо методом выкручивания (как показано на рисунке на с. 445).
6. Доведите *биск* до пузырькового кипения и добавьте сливки.
7. Нарезьте креветки мелкими кубиками и жарьте в оставшихся 30 г сливочного масла 1–2 мин на умеренном огне, пока креветки не станут полностью готовыми и розовыми. Добавьте креветки в *биск* и варите при пузырьковом кипении 5 мин.
8. Добавьте приправу Old Bay, соусы табаско и вустерский, скорректируйте содержание соли и перца. Теперь суп готов к «отделке», его можно также охладить и хранить для дальнейшего использования.



9. Для «отделки» супа доведите его до кипения. Добавьте херес и подавайте в нагретых мисках или чашках.

## Биск из омаров

На 3,84 л биска

90 мл оливкового масла

510 г лука, мелко нарезанного

510 г моркови, то же

510 г сельдерея, то же

227 г лука порея, то же

1,25 кг фенхеля, то же

6 зубчиков чеснока, раздавленных

2,86 кг панцирей омаров, вымытых, раздробленных и поджаренных

113 г томат-пасты

75 мл бренди

360 мл сухого белого вина

2,88 л рыбного бульона (с. 376)

1,44 л воды

113 г итальянского риса (арборио или карнароли)

142 г белого *ру* (с. 359)

720 мл горячих густых сливок

Соль по вкусу

Кайенский перец по вкусу

15 мл лимонного сока

28 г листьев эстрагона, нарезанных

1. Нагрейте оливковое масло в большой суповой кастрюле или рондо на умеренном огне. Добавьте лук и пассируйте 5 мин. Добавьте морковь, сельдерея, лук порей, фенхель и чеснок и пассируйте еще 5 мин.

2. Добавьте панцири омаров и жарьте 10 мин, пока раковины не станут очень ароматными и не начнут выделять жидкость.

3. Добавьте томат-пасту и варите, пока она не приобретет коричнево-ржавый цвет. Добавьте бренди и прибавьте огонь до максимума.

4. Добавьте вино и уварите его наполовину (около 5 мин). Добавьте бульон, воду и доведите до кипения. Добавьте рис и варите под крышкой 45 мин.

5. Когда рис станет очень мягким, процедите суп через мелкое сито, верните его на плиту и доведите до кипения.

6. Добавьте *ру* и варите 10 мин или больше, разбивая комочки, пока суп не загустеет.

7. Добавьте сливки, уварите до желаемой консистенции и приправьте солью, кайенским перцем и лимонным соком. При желании процедите суп еще раз. Теперь суп готов к «отделке»; его можно также быстро охладить и хранить в холодильнике для дальнейшего использования.

8. Для «отделки» супа перед подачей доведите его до кипения. Добавьте эстрагон и подавайте в подогретых мисках или чашках.

## Висконсинский суп из чеддера и пива

На 3,84 л супа

180 мл топленого масла

170 г лука, некрупно нарезанного

85 г грибов, нарезанных тонкими ломтиками

85 г сельдерея, крупно нарезанного

28 г чеснока, измельченного

170 г муки

2,88 л куриного бульона (с. 375)

240 мл пива

907 г чеддера, тертого

14 г сухой горчицы

240 мл горячих густых сливок

Соус табаско по вкусу

Вустерский соус по вкусу

Соль по вкусу

Молотый белый перец по вкусу

## ГАРНИР

227 г ржаных крутонов (с. 348)

1. Нагрейте масло на умеренном огне. Пассеруйте лук, грибы, сельдерей и чеснок до полупрозрачности лука.
2. Добавьте муку для белого ру и жарьте около 12 мин. Добавьте бульон – постепенно, все время взбивая венчиком, чтобы не было комков. Варите 45 мин или до тех пор, пока не выработаются хороший вкус и бархатистая текстура. Процедите через тонкое сито. Теперь суп готов к «отделке»; его можно также быстро охладить и хранить для последующего использования.
3. Для «отделки» супа перед подачей снова доведите его до пузырькового кипения. Добавьте пиво и сыр и продолжайте осторожно нагревать суп, пока сыр не расплавится. Не кипятите!
4. Смешайте горчицу с достаточным количеством воды, чтобы получилась паста. Влейте смесь в суп вместе со сливками и снова доведите его до пузырькового кипения. При необходимости подправьте консистенцию бульоном.
5. Приправьте соусами табаско, вустерским, солью и перцем по вкусу.
6. Подайте в подогретых мисках или чашках, отдельно подайте ржаные крутоны.

## Гамбо из курицы и морепродуктов

На 3,84 л гамбо

- 15 мл растительного масла
- 113 г колбасок *андуйет*, нарезанных мелкими кубиками
- 227 г куриных грудок без кожи и костей, нарезанных некрупными кубиками
- 227 г лука, некрупно нарезанного
- 142 г зеленых перцев, то же
- 142 г сельдерея, то же
- 14 г корня ялапы, нарезанного
- 100 г зеленого лука, тонко нарезанного наискосок

- 14 г чеснока, измельченного
- 142 г окры, нарезанной ломтиками
- 227 г помидоров, измельченных
- 142 г муки, поджаренной до коричневого цвета
- 2,88 л куриного бульона (с. 375)
- 2 лавровых листа
- 1 ч. л. (2 г) орегано, сушеного
- 1 ч. л. (2 г) лукового порошка
- ½ ч. л. (1 г) тимьяна, сушеного
- ½ ч. л. (1 г) базилика, сушеного
- Соль по вкусу
- Молотый черный перец по вкусу
- 567 г креветок, очищенных, с удаленной кишечной венной, нарезанных
- 370 г длиннозерного риса, отваренного
- 1 ст. л. (9 г) порошка сассафраса

1. Нагрейте растительное масло на умеренном огне и добавьте колбаски андуйет. Жарьте, помешивая, пока колбаски не станут твердыми (1 мин).
2. Добавьте курицу и как следует обжарьте (2–3 мин).
3. Добавьте лук, перец, сельдерей, ялапу, зеленый лук, чеснок, окру и помидоры. Жарьте овощи до размягчения и полупрозрачности лука, помешивая время от времени (5–7 мин).
4. Добавьте муку в смесь и жарьте, постоянно помешивая, 1 мин. Добавьте бульон и постоянно мешайте, разбивая комочки.
5. Добавьте лавровый лист, орегано, луковый порошок, тимьян, базилик, соль и перец. Варите 30 мин.
6. Добавьте креветки и рис, варите 2 мин при пузырьковом кипении. Вмешайте порошок сассафраса. Убедитесь, что все хорошо перемешалось. Не кипятите. Теперь суп готов к «отделке»; его можно также быстро охладить и хранить в холодильнике для последующего использования.
7. Для «отделки» супа перед подачей доведите его до пузырькового кипения. Скорректируйте содержание соли и перца по вкусу. Подавайте в подогретых мисках или чашках.

## Андалузское гаспачо

На 3,84 л гаспачо

3,63 кг помидоров, очищенных от кожицы и семян, некрупно нарезанных

454 г зеленых перцев, нарезанных

454 г огурцов, то же

8 зубчиков чеснока, раздавленных

240 мл красного винного уксуса

480 мл оливкового масла

Соль по вкусу

Черный молотый перец по вкусу

### ГАРНИР

113 г томатов, мелко нарезанных

113 г зеленых перцев, то же

113 г огурцов, нарезанных мелкими кубиками

28 г маленьких кубиков хлеба

**1.** Соедините все ингредиенты, за исключением гарнира. Закройте емкость с овощами крышкой и поставьте в холодильник мариноваться на ночь.

**2.** Перемелите промаринованные ингредиенты в пюре с помощью блендера или пищевой мельницы, можно порциями. Процедите через мелкое сито. Скорректируйте содержание соли и перца по вкусу.

**3.** Охладите суп перед подачей.

**4.** При подаче гарнируйте суп нарезанными помидорами, перцами, огурцами и хлебом.

## Суп из рульки и листовой капусты

На 3,84 л супа

113 г нарезанного шпика

90 мл топленого сливочного или растительного масла

227 г лука, мелко нарезанного

117 г сельдерея, то же

142 г муки

2,88 л куриного бульона (с. 375)

3 копченые свиные рульки

1 *саше д'эпис* (с. 355)

454 г листовой капусты, нашинкованной и бланшированной

Соль по вкусу

Молотый черный перец по вкусу

**1.** Вытопите шпик на умеренном огне (5–7 мин).

**2.** Добавьте сливочное или растительное масло, лук и сельдерей и пассируйте до полупрозрачности лука (около 6 мин).

**3.** Добавьте муку и жарьте несколько минут, часто помешивая, для получения бледного *ру*.

**4.** Постепенно добавляйте в *ру* куриный бульон, разбивая комочки.

**5.** Добавьте свиные рульки и *саше д'эпис*, доведите до кипения и варите 1 ч.

**6.** Добавьте зеленую капусту и варите при пузырьковом кипении до размягчения (около 30 мин).

**7.** Удалите рульки и *саше д'эпис*. Срежьте мясо с рулек и нарежьте небольшими кубиками. Добавьте нарезанное мясо в суп и приправьте солью и перцем. Теперь суп готов к подаче; его можно также быстро охладить и хранить в холодильнике для последующего использования.

**8.** Перед подачей доведите суп до кипения. Подавайте в подогретых мисках или чашках.

## Китайский горячий кислый суп

На 3,84 л супа

- 60 мл растительного масла
- 1 ст. л. (9 г) имбиря, измельченного
- 21 г зеленого лука, тонко нарезанного
- 227 г свиной лопатки, рубленой
- 28 г черных древесных грибов, вымоченных и нарезанных короткой соломкой
- 43 г ростков лилий, вымоченных и нарезанных короткой соломкой
- 227 г шифонада из савойской капусты
- 227 г твердого *тофу*, измельченного
- 3,36 л куриного бульона (с. 375)
- 60 мл темного соевого соуса
- 240 мл рисового уксуса
- 1 ст. л. (15 г) соли
- 21 г молотого черного перца
- 64 г кукурузного крахмала
- 120 мл воды
- 3 яйца, слегка взбитых
- 30 мл кунжутного масла

### ГАРНИР

- 28 г лука, нарезанного тонкими кольцами

1. Нагрейте растительное масло. Добавьте имбирь и зеленый лук и обжарьте в раскаленном масле, помешивая, до появления приятного аромата (30 с).
2. Добавьте рубленую свиную лопатку и обжарьте в раскаленном масле, постоянно помешивая, до готовности (4–5 мин).
3. Добавьте черные древесные грибы, ростки лилий, капусту и обжарьте в раскаленном масле, помешивая, до размягчения капусты (3–4 мин).
4. Добавьте *тофу*, бульон, соевый соус, уксус, соль и перец и доведите до кипения.

5. Смешайте кукурузный крахмал с водой и медленно влейте в кипящий суп, непрерывно помешивая.

6. Медленно добавьте в суп яйца. Суп должен быть горячим, но не кипеть. Теперь суп готов к «отделке»; его можно также быстро охладить и хранить в холодильнике для последующего использования.

7. Для «отделки» перед подачей доведите суп до кипения. Добавьте кунжутное масло. Гарнируйте зеленым луком и подайте в нагретых мисках или чашках.

## Пикантный суп из говядины

На 3,84 л супа

- 3,4 кг говяжьих костей
- 680 г говяжьей пашины, обрезанной, но с жиром
- 4,32 л воды
- 454 г лука, разрезанного на четыре части
- 28 г имбиря, нарезанного на кусочки толщиной 3 мм
- 57 г говяжьего жира
- 28 г муки
- 1 ст. л. (6 г) зеленого лука, тонко нарезанного
- 120 мл корейской пасты из красного перца
- 240 мл корейской соевой пасты
- 1 ч. л. (5 мл) светлого соевого соуса
- 284 г *шифонада* из зеленой капусты
- 1½ ч. л. (7,5 мл) кунжутного масла
- 1 ч. л. (3 г) чеснока, измельченного
- 85 г бобовых черенков, нарезанных на кусочки длиной 3 см
- 2 яйца, слегка взбитых
- Соль по вкусу
- Черный молотый перец по вкусу

1. Обварите говяжьи кости, позвольте стечь с них бульону, после чего промойте кости. Положите кости и мясо в воду, доведите до кипения и убавьте нагрев до пузырькового кипения.

2. На огне от среднего до слабого варите мясо до мягкости (примерно 1 ч 15 мин). Когда мясо станет мягким, выньте его из кастрюли и погрузите в холодную воду на 15 мин. Разделите мясо на 3-сантиметровые полоски. Накройте и поставьте в холодильник на хранение.

3. Добавьте в кастрюлю лук и имбирь и доведите до кипения. На огне от среднего до слабого варите 1 ч. Теперь бульон можно процедить, быстро охладить и хранить в холодильнике до подачи. Перед подачей снимите жир с бульона и доведите бульон до кипения.

4. Растопите говяжий жир и слегка поджарьте. Процедите и налейте 30 мл жира в суповую кастрюлю. Добавьте муку и жарьте на медленном огне для получения *ру*, помешивая, 5 мин. В конце добавьте горячий бульон и доведите до кипения, часто помешивая.

5. Добавьте зеленый лук, пасту из красного перца, соевую пасту, соевый соус, капусту и мясо. Доведите до кипения, иногда помешивая.

6. В отдельной тяжелой сковороде с длинной ручкой нагрейте кунжутное масло на умеренном огне. Добавьте чеснок и обжарьте в раскаленном масле, помешивая, до появления характерного запаха (около 30 с). Добавьте бобовые черенки и обжарьте в раскаленном масле до готовности (около 3 мин). Добавьте приготовленные черенки в суп.

7. Добавьте яйца и осторожно перемешайте с получением длинных лент. Попробуйте и приправьте солью и перцем по вкусу. Подавайте в нагретых мисках или чашках.

## Суп мисо

На 3,84 л супа

14 г сушеных морских водорослей *вакаме*

3,84 л бульона *даси* (с. 378)

240 мл соевой пасты мисо (ферментированной пасты из соевых бобов с добавлением зерна, соли и воды)

680 г нарезанного *тофу*

### ГАРНИР

35 г перьев зеленого лука, тонко нарезанных наискосок

1. Замочите *вакаме* в теплой воде на 30 мин. Слейте воду, обдайте кипящей водой и погрузите в очень холодную воду (но не ледяную). Слейте воду. Удалите все жесткие части. Нашинкуйте оставшиеся морские водоросли (длиной максимум 1 см). Заверните в двойную стираную марлю и перекрутите, чтобы отжать излишек влаги.

2. Налейте бульон *даси* в большую суповую кастрюлю или котелок. Постепенно вмешайте *мисо* в бульон, постоянно взбивая, чтобы получить бульон нужной консистенции.

3. Доведите *даси* до кипения, добавьте *тофу* и нарезанные морские водоросли и кипятите 1 мин. Теперь суп готов к «отделке»; его можно также быстро охладить и хранить в холодильнике до подачи.

4. Перед подачей доведите суп до кипения. Добавьте зеленый лук и подавайте в подогретых мисках или чашках.



Суп мисо

## Тайский куриный суп с кокосовым молоком и калганом

На 3,84 л супа

- 30 мл растительного масла
- 92 г лука-шалота, нарезанного
- 1½ ч. л. (4,5 г) чеснока, измельченного
- 57 г сорго лимонного, нарезанного
- 30 мл тайской пасты чили
- 43 г корня калгана (галангала – тайского имбиря), нарезанного на ломтики толщиной 6 мм
- 12 листьев лайма каффир, мелко нарубленных
- 2,4 л куриного бульона (с. 375)
- 1 ст. л. (15 г) сахара или по вкусу
- 180 мл рыбного соуса или сколько потребуется
- 1,44 л кокосового молока
- 227 г куриной голени, нарезанной на толстые полоски
- 184 г консервированных грибов (вольвариелла съедобная, или травяной шампиньон), разрезанных на половинки
- 113 г помидоров, некрупно нарезанных
- 30 мл сока лайма или по вкусу
- 1 ст. л. (15 г) соли или по вкусу

### ГАРНИР

40 веточек кинзы

1. Нагрейте растительное масло в суповой кастрюле на умеренном огне и добавьте лук-шалот, чеснок, сорго лимонное и пасту чили. Жарьте до появления характерного запаха (около 30 с).
2. Добавьте калган (галангал), листья лайма, бульон, сахар, рыбный соус и кокосовое молоко. Доведите до кипения и варите при пузырьковом кипении 15 мин, сцедите в другую кастрюлю. Добавьте курицу, грибы и помидоры. Снова доведите до пузырькового кипения.
3. Добавьте сок лайма и соль и скорректируйте вкус сахаром и рыбным соусом. Теперь суп готов к подаче; его можно также быстро охладить и хранить в холодильнике для последующего использования.

4. Перед подачей нагрейте суп до пузырькового кипения. Украсьте веточками кинзы и подавайте в подогретых мисках или чашках.

## Тайский горячий кислый суп

На 3,84 л супа

- 30 мл растительного масла
- 60 мл красной пасты *карри* (с. 488)
- Панцири креветок, оставшиеся от креветок (см. ниже)
- 1 ст. л. (8 г) тайского порошка чили
- 3,84 л куриного бульона (с. 375)
- 4 стебля сорго лимонного, разрезанного на кусочки длиной 8 см
- 28 г корня калгана (галагана), нарезанного ломтиками толщиной 3 мм
- 12 листьев лайма каффир, мелко нарубленных
- 397 г сливовидных помидоров, разрезанных на 8 частей
- 510 г консервированных грибов вольвариелла съедобная, разрезанных на половинки
- 120 мл рыбного соуса
- 28 г сахара
- 120 мл сока лайма
- 454 г креветок (31–36 штук), очищенных, с удаленной кишечной венной и разрезанных вдоль
- 43 г листьев кориандра (кинзы)

1. Нагрейте растительное масло на умеренном огне, добавьте пасту *карри* и жарьте 1 мин без зажаривания. Добавьте панцири креветок, соус чили, бульон, сорго лимонное, калган и листья лайма.
2. Варите при пузырьковом кипении 10 мин. Сцедите бульон в другую кастрюлю, добавьте помидоры, грибы, рыбный соус, сахар и доведите до кипения.
3. Добавьте сок лайма и приправьте рыбным соусом. Теперь суп готов к подаче; его можно также быстро охладить и хранить в холодильнике для дальнейшего использования.

4. Сварите на медленном огне креветки, пока они не станут темными, и варите еще 2–3 мин. Выньте креветки из жидкости и охладите на листе. (Варочную жидкость можно добавить в суп.) Отставьте в сторону охлажденные креветки с кинзой и сохраните для подачи.

5. Для «отделки» супа перед подачей доведите его до кипения. Добавьте смесь креветок и кинзы в подогретые миски или чашки и налейте сверху бульон. Подавайте немедленно.

## Суп-вонтон

### На 3,84 л супа

#### ВОНТОНЫ

227 г свинины, рубленой

227 г китайской капусты, мелко нарезанной

28 г зеленого лука, тонко нарезанного

2 ч. л. (6 г) имбиря, нарезанного

15 мл светлого соевого соуса

15 мл кунжутного масла

½ ч. л. (2,5 г) соли или по вкусу

1 ст. л. (15 г) сахара

¼ ч. л. (0,5 г) молотого белого перца или по вкусу

40 кружочков теста для пельменей (8 см)

1 яйцо, слегка взбитое

#### СУП

30 мл растительного или орехового масла

57 г зеленого лука, тонко нарезанного наискосок

1 ч. л. (3 г) имбиря, нарезанного

3,84 л куриного бульона (с. 375)

75 мл темного соевого соуса

¼ ч. л. (1,25 г) соли или по вкусу

1/8 ч. л. (0,25 г) молотого белого перца, или по вкусу

170 г шпината

113 г ветчины, нарезанной соломкой

#### ОМЛЕТ

115 мл растительного или орехового масла

4 яйца, слегка взбитых

1. Для того чтобы сделать начинку для пельменей (вонтонов), соедините рубленую свинину, капусту, имбирь, соевый соус, кунжутное масло, соль, сахар, перец и хорошо перемешайте ложкой или рукой. Держите начинку охлажденной.

2. Положите кружочек теста на разделочную доску, сверху уложите 1 ч. л. (5 мл) начинки и смажьте края яйцом. Сложите кружок пополам и защипните края. Сложите углы вместе и защипните. Варите пельмени в приправленном бульоне или в кипящей соленой воде до полной готовности. Выньте из жидкости и держите для использования в супе.

3. Нагрейте растительное масло на огне от умеренного до сильного. Добавьте зеленый лук, имбирь и жарьте, часто помешивая, до появления характерного запаха (около 1 мин). Влейте бульон, доведите его до пузырькового кипения и добавьте соевый соус, соль и перец по вкусу. Теперь суп готов к «отделке»; его можно также быстро охладить и хранить в холодильнике до подачи.

4. Доведите соленую воду до бурного кипения. Добавьте шпинат и бланшируйте 30 с. Выньте шпинат и промойте холодной водой, чтобы охладить. Позвольте стечь воде, выжмите остатки воды и крупно нарежьте.

5. Для того чтобы сделать омлет, нагрейте растительное масло в сковороде с длинной ручкой или в сковороде для омлетов. Зажарьте яйца, непрерывно мешая. Выровняйте поверхность омлета. Выньте омлет из сковородки. Слегка охладите и нарежьте тонкой соломкой.

6. Для «отделки» супа перед подачей доведите его до пузырькового кипения. Добавьте шпинат, ветчину, омлет. Кипятите, чтобы ингредиенты нагрелись, около 2 мин.

7. При необходимости подогрейте пельмени и положите по три штуки в нагретые миски или чашки. Налейте горячий суп на пельмени и сразу подайте.





Овощной суп «Эмилия-Романья» (минестроне по-эмильянски)

## Овощной суп «Эмилия-Романья» (минестроне по-эмильянски)

На 3,84 л супа

240 мл оливкового масла

113 г сливочного масла

454 г лука, мелко нарезанного

454 г моркови, нарезанной мелкими кубиками

454 г сельдерея, то же

510 г картофеля, то же

680 г кабачков цуккини, то же

340 г зеленой фасоли, то же

907 г савойской капусты, нашинкованной

3,84 л бульона *бродо* (с. 378)

2 куска пармезана длиной 8 см

454 г консервированных сливовидных помидоров с соком

Соль по вкусу

Молотый белый перец по вкусу

284 г отваренной «великой северной» или флотской фасоли (с. 834)

### ГАРНИР

57 г тертого пармезана или по вкусу

120 мл оливкового масла *extra-virgin* или по вкусу

1. Нагрейте оливковое масло и растопите сливочное масло на слабом огне. Добавьте лук и пассеруйте до мягкости. Добавьте морковь и жарьте 3 мин.

2. Добавьте овощи в следующей последовательности, доводя до мягкости прежде, чем добавить следующий: сельдерей, картофель, цуккини, зеленая фасоль и капуста. Не жарьте овощи.

3. Добавьте бульон *бродо* и помидоры с соком.

4. Частично накройте крышкой и варите при слабом кипении, по крайней мере 3 ч. При необходимости добавьте еще бульон. Теперь суп готов к «отделке»; его можно также охладить и хранить в холодильнике для последующего использования.

5. Для «отделки» супа доведите его до кипения. Приправьте солью и перцем по вкусу. Добавьте сваренную фасоль и подавайте в нагретых мисках или чашках с тертым пармезаном, сбрызнув оливковым маслом.

## Минестроне

На 3,84 л супа; 21 порция по 180 мл каждая

57 г шпика

60 мл оливкового масла

454 г лука, крупно нарезанного

227 г сельдерея, то же

227 г моркови, то же

227 г зеленых перцев, то же

227 г зеленой капусты, то же

14 г чеснока, нарезанного

454 г *конкассе* из помидоров

454 г куриного бульона (с. 375)

Соль по вкусу

Молотый черный перец по вкусу

113 г сваренного нута (турецкого гороха)

170 г сваренного коровьего гороха («с черным глазком»)

170 г отварных макарон диталини

### ГАРНИР

142 г тертого пармезана

1. Вытопите шпик в оливковом масле. Не жарьте.

2. Добавьте лук, сельдерей, морковь, перцы, капусту и чеснок и пассеруйте до полупрозрачности лука.

3. Добавьте *конкассе* из помидоров, бульон, соль и перец. Варите при пузырьковом кипении до мягкости овощей (25–30 мин). Не переваривайте.

4. Добавьте нут, коровий горох и диталини. Варите при пузырьковом кипении до мягкости всех ингредиентов (10–12 мин). Теперь суп готов к «отделке»; его можно также быстро охладить и хранить в холодильнике.

5. Для «отделки» супа доведите его до кипения. Скорректируйте содержание соли и перца. Гарнируйте каждую порцию тертым пармезаном.

## Тосканский суп с белой фасолью и салатом эскарриоль

На 3,84 л супа

30 мл оливкового масла

340 г панчетты (итальянского бекона), мелко нарезанной

170 г лука, мелко нарезанного

28 г лука-шалота, нарезанного

340 г сухой флотской фасоли, замоченной с вечера

680 г консервированных помидоров, очищенных от семян и порубленных

2,4 л куриного бульона (с. 375)

1 *саше д'эпис* (с. 355)

113 г моркови, мелко нарезанной

Соль по вкусу

Молотый черный перец по вкусу

227 г салата эскарриоль, мелко порубленного

227 г пасты тубеттини

Оливковое масло по вкусу

50 г чеснока, нарезанного ломтиками

### ГАРНИР

20 крутонов (с. 948)

43 г тертого пармезана

1. Нагрейте растительное масло на огне от умеренного до сильного и добавьте панчетту. Слегка подрумяньте, часто помешивая. Выньте панчетту ложкой с отверстиями и дайте стечь жиру на полотенце из впитывающей бумаги. Слейте весь жир, но 15 мл его сохраните для последующего использования.

2. Убавьте нагрев до слабого, добавьте лук и лук-шалот и жарьте 5–6 мин – до мягкости и светло-золотистого цвета.

3. Добавьте осушенную фасоль, помидоры, бульон, *саше д'эпис* и жареную панчетту. Варите до мягкости фасоли (около 1 ч).

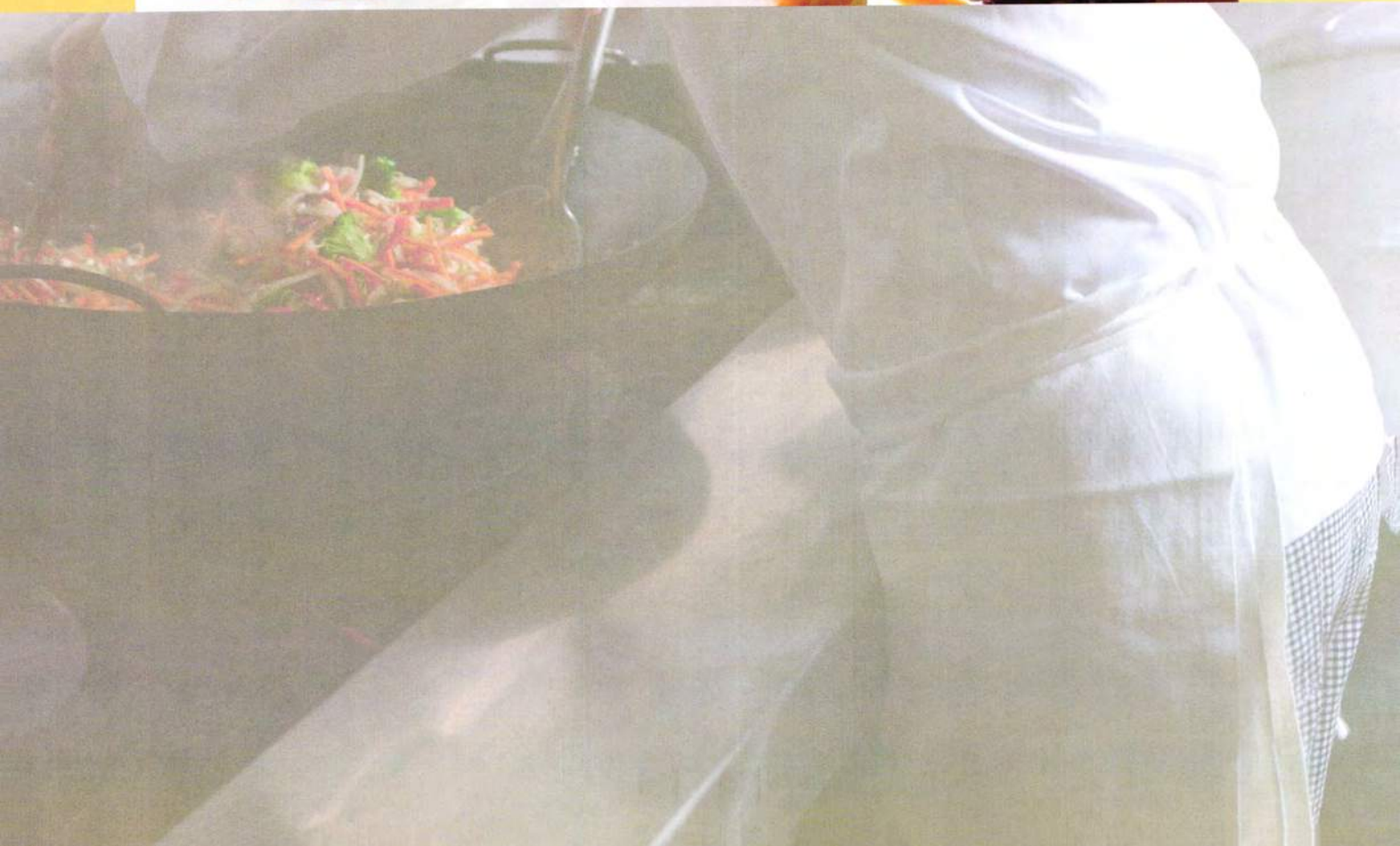
4. Добавьте морковь и варите до размягчения фасоли и моркови (15–20 мин). Приправьте солью и перцем, оставьте суп теплым. Теперь суп готов к «отделке»; его можно также быстро охладить и хранить в холодильнике для дальнейшего использования.

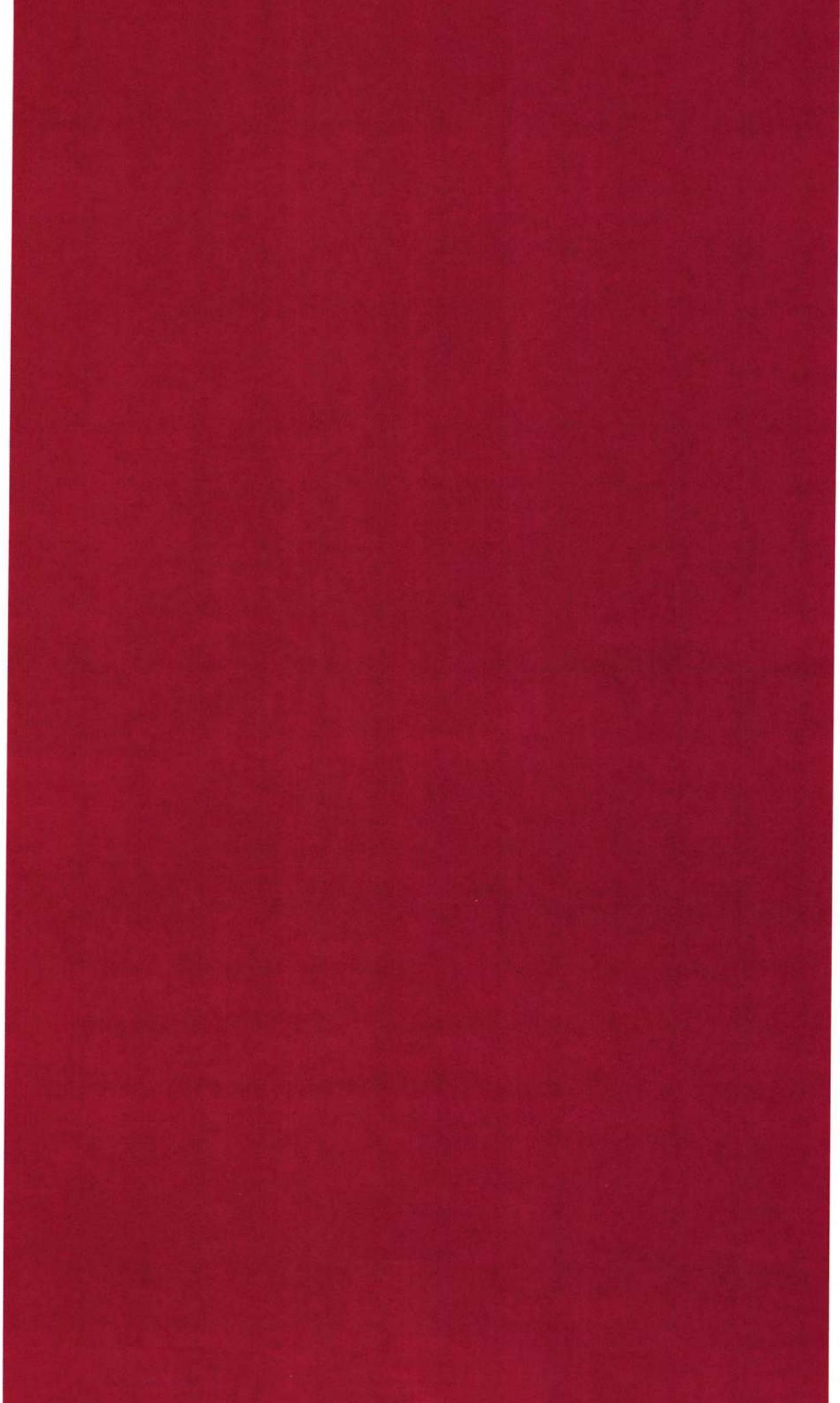
5. Бланшируйте эскарриоль в кипящей соленой воде (около 1 мин), обдайте ледяной водой и сохраните.

6. Отварите тубеттини *al dente* (слегка не доварив) в кипящей соленой воде. Обдайте ледяной водой, дайте стечь и слегка сбрызните оливковым маслом.

7. Для «отделки» супа перед подачей доведите его до пузырькового кипения. В сковороде для *cote* поджарьте до золотисто-коричневого цвета нарезанный ломтиками чеснок в жире, оставшемся от жаренья панчетты (2–3 мин). Добавьте золотисто-коричневый чеснок в суп. Добавьте эскарриоль и пасту и варите до полного прогрева содержимого (около 3 мин). Скорректируйте содержание соли и перца. Гарнируйте крутонами и тертым пармезаном и подавайте в подогретых мисках или чашках.

**Мясо, птица, рыба и ракообразные**





## Приготовление мяса, птицы и рыбы

Искусством добиваться лучшего вкуса блюд из мяса, птицы и рыбы профессиональный шеф-повар должен владеть в совершенстве. Другой признак профессионала – умение доводить мясо, птицу и рыбу до идеальной степени готовности. Это умение требует не только старания и опыта, но и знания приправ и кулинарных методов.

# Приправы

**Добавление приправ** в нужный момент процесса приготовления блюда – вот ключ к получению наиболее полного и изысканного вкуса. Спектр приправ весьма широк: от самых простых (соли и перца) до сложнейших смесей трав, специй и маринадов из масла, кислот и ароматических продуктов, в число которых могут входить лук, чеснок, свежая или сушеная зелень и пряности. В любом случае приправы призваны усилить основной вкус блюда, а не отвлекать от него и не подавлять его. Жидкие маринады могут не только подчеркивать вкус пищи, но и изменять ее текстуру.

Соль и перец воспринимаются настолько как само собой разумеющиеся приправы, что некоторые начинающие повара не считают нужным использовать их на ранних стадиях и в таких количествах, чтобы максимально извлечь вкус из продуктов. Если добавлять их после того, как блюдо готово, соль и перец могут приобретать излишнюю значимость в его вкусе. Соль и перец лучше добавлять по отдельности. Сыпать соль кончиками пальцев – хороший способ контролировать количество соли и добиваться более равномерного ее распределения.

Соль и перец – приправы просто необходимые, а смеси зелени, специй и других ароматических составляющих могут создавать особый вкусовой профиль блюда. Их тоже

можно добавлять к сырым мясу, птице и рыбе. Вкус семян и специй станет интенсивнее, если их перед помолом прогреть на плите либо в умеренно нагретой духовке. Это надо делать внимательно, не отвлекаясь, поскольку они очень быстро могут сгореть.

Чтобы «раскрыть» вкус и аромат семян и специй, насыпьте их тонким слоем на противень и подержите в умеренно нагретой духовке до отчетливого выделения приятного запаха. Часто помешивайте, чтобы они прогревались равномерно. После готовности немедленно выньте их и пересыпайте в чистую посуду, чтобы остыли.

Для прогрева семян или специй на плите насыпьте их тонким слоем в неглубокую сухую подогретую сковороду и подбрасывайте, потряхивайте или



Кусок мяса с необходимым количеством сухого маринада

# Секрет мастерства...



РЕКЛАМА

**KAMIS**

Эксперт в приправах

тел. +7 495 995-82-93  
[www.kamis-pripravy.ru](http://www.kamis-pripravy.ru)



покручивайте ее, пока не начнет выделяться богатый, всепроникающий аромат. Тут же пересыпьте в холодную посуду, чтобы не сгорели.

В кляр или панировку можно добавлять свежую зелень и другие ингредиенты, например чеснок, крошки свежего хлеба или сухарей, тертый сыр. Иногда эти смеси обогащают маслом, горчицей и другими подобными ингредиентами, благодаря которым смесь легче прилипает к пище или ее легче вмешивать в блюдо в качестве финальной приправы. На листьях свежей зелени часто скапливаются пыль и грязь, поэтому листья перед употреблением следует хорошо промывать. Тщательное их высушивание улучшает вкус и текстуру смеси – оставшаяся на листьях вода разжижает вкус трав.

После натирания продуктов пряной смесью (ее еще называют сухим маринадом) им дают полежать в холодильнике и впитать ароматы. Очень часто в такие смеси добавляют соль, чтобы сделать вкус блюда интенсивнее. Сухой маринад можно оставлять на продукте при готовке, а можно предварительно соскрести. Пряные смеси можно добавлять к ароматическим овощам и на начальной стадии приготовления тушеного блюда. Жир, используемый для поджаривания овощей, высвобождает вкус специй и пропитывает ими все блюдо более эффективно, чем пряная смесь, просто добавленная в томящееся блюдо. Примеры блюд, которые можно готовить с сухой натиркой, – говяжье барбекю и вяленая свинина по-ямайски.

В маринады обычно включают один (или более) из следующих ингредиентов: масло, кислоту и ароматические компоненты (специи, зелень и овощи). Масло защищает продукты от сильного жара и обеспечивает их контакт с другими вкусовыми ингредиентами. Кислоты вроде уксуса, вина, йогурта, соков цитрусовых сообщают продуктам свои вкусы и изменяют их текстуру. В одних случаях кислоты делают пищу тверже и жестче (например, лаймовый маринад, в котором выдерживают сырую рыбу для *севиче*), в других они разъедают



Маринад можно нанести на поверхность ингредиента с помощью кисточки, а можно ингредиент макать в маринад, чтобы тот полностью покрывался им

соединительные волокна и делают жесткое мясо мягче (так действует, например, маринад из красного вина, в котором несколько дней вымачивают говядину по-бургундски).

Время вымачивания в маринаде зависит от текстуры продуктов. Для нежных и легких – например, рыбы и грудок птицы – времени надо меньше. Более жестким отрубам мяса может потребоваться нескольких дней. На время вымачивания в маринаде влияет и соотношение кислоты с прочими ингредиентами. Высококислотные маринады вроде тех, что используются для приготовления *севиче*, дают желаемый эффект за 15–20 мин, другие лучше оставлять в контакте с продуктами на несколько часов, третьи – и вовсе на несколько дней.

Одни маринады перед употреблением варят, другие нет. Иногда ими обогащают сопровождающие соусы, иногда они становятся так называемыми макательными соусами. Если маринады до использования в этом качестве находились в соприкосновении с сырыми продуктами, их необходимо прокипятить в течение нескольких минут, чтобы убить болезнетворные бактерии.

При использовании жидкого маринада залейте им исходный продукт и перемешайте, чтобы последний покрылся маринадом со всех сторон. Накройте крышкой и маринуйте в холодильнике столько времени, сколько указано в рецепте и сколько нужно для данного типа мяса, птицы или рыбы и для достижения желаемого результата. Перед жареньем мяса, птицы, рыбы сотрите или соскребите с них избыток маринада и промокните досуха, особенно если маринад содержит зелень или другие ароматические ингредиенты, которые легко подгорают.

## Начинки

**Начинки добавляют блюду вкус,** влажность или текстуру. Самая простая начинка – это зелень с овощами и фруктами. Ее легко накладывать в полости или под кожу птицы либо рыбы. Среди вариантов – половинки или четвертушки луковицы, зубчики чеснока, дольки лимонов или апельсинов, веточки или пучки свежей зелени. При всей своей простоте они могут оказывать мощное воздействие на вкус блюда.

Более сложные результаты дают начинки из хлеба и фарша. Хлебные начинки делают из крошеного или нарезанного кубиками хлеба (деревенского, кукурузного, французского, итальянского). Его зачастую приправляют ароматическими овощами (обычно поджаренными в жире для усиления вкуса), зеленью и специями. Иногда их увлажняют бульоном или наваром. Для связывания начинки можно (но не обязательно) использовать яйца. Добавляют и другие ингредиенты – жареную колбасу, морепродукты, грибы.

Крупяные начинки делают на основе риса, ячменя, гречки и других заранее сваренных круп (методом изготовления плова или простой варкой, см. с. 835 и 838). Перед их добавлением к мясу, птице или рыбе им надо дать совершенно остыть. Эти начинки можно приправлять, увлажнять и связывать так же, как хлебные.

Начинки из фарша готовят любым из методов, изложенных в гл. 33 (с. 1054–1057). С ними надо обращаться бережно и держать их холодными. Фарш часто используют для начинки нежных отрезков мяса или рыбы (например, при сворачивании рыбных филе в рулетики для пашотирования).

Очень важно, заботясь о вкусе и качестве начинок, не забывать о пищевой безопасности. Любые ингредиенты, требующие предварительной тепловой обработки, необходимо перед соединением с другими компонентами охлаждать до температуры ниже 4°C. Полученную смесь тоже надо хорошо охладить перед употреблением. На финальной стадии приготовления начинка должна достигать минимально допустимой (с точки зрения безопасности) температуры для того продукта, который ею начинен. Например, начинка для куриной грудки или ножки должна прогреться как минимум до 74°C. По этой причине целых кур и индеек на профессиональной кухне фаршируют редко. Пока начинка дойдет до нужной температуры, мясо уже пережарится. Чтобы этого не случилось, начинки для птицы, зажаренной целиком, часто пекут отдельно и называют гарниром.

## Стандартная панировка

**Панировка нужна для образования** на поверхности жареных продуктов хрустящей корочки или другого покрытия. Стандартная процедура панировки – самый эффективный способ создания покрытия на поверхности ряда изделий.

Старайтесь приправить продукты перед панировкой и всегда обращайтесь с ними осторожно – и для достижения наилучшего вкуса, и для недопущения перекрестного заражения, вызывающего пищевые отравления.

Сначала продукты слегка посыпают мукой или подобным порошкообразным ингредиентом, например крахмалом. После этого их окунают в яичную болтанку. Болтанку делают смешиванием яиц (цельных, желтков или белков) с водой или молоком (рекомендуют 60 мл молока на два цельных яйца). Некоторые изделия окунают не в яичную болтанку, а в молоко или пахту.

Сухие панировочные сухари делают из слегка зачерствевшего хлеба, досушенного или поджаренного в теплой духовке. Вместо сухарей можно использовать крошки свежего хлеба. Хлеб тонкой текстуры без корочки натирают на терке или перемалывают.

Вместо хлеба или в дополнение к нему используют орехи, семена, кокосовую стружку, кукурузные хлопья, картофельные хлопья, тертый картофель, тертый сыр, молотые специи, чесночное пюре, нашинкованную зелень. Промокните продукт впитывающей влагу салфеткой для получения сухой поверхности и приправьте по желанию. Держа одной рукой, окуните его в муку. Стряхните излишек и опустите продукт в миску с болтанкой. Смените руку, подхватите продукт и при необходимости переверните, чтобы смочить со всех сторон. Перенесите в сосуд с крошками. Сухой рукой уплотните крошки равномерно по всей поверхности продукта. Стряхните излишек и положите на подставку, вставленную в лоток или поддон. Укладывайте панированные изделия одним слоем, но если так не получается, перекладывайте слои вощеной или пергаментной бумагой.

Неиспользованную муку, болтанку и сухари выбрасывайте, так как всевозможные соки, выделения или частицы пищи, которую вы только что панировали, делают их небезопасными при соединении с другими продуктами. Даже просеивание муки и сухарей и процеживание болтанки не гарантируют защиты от перекрестного заражения и от опасности пищевых отравлений.

#### Стандартная процедура панировки



# Общие указания по определению степени готовности мяса, птицы и рыбы

При жареньи повар должен полагаться не только на термометр, но и на собственные ощущения. Эти ощущения подвергаются серьезным испытаниям при определении готовности во время «мгновенного» жаренья – ведь тут уже не попробуешь готовящееся блюдо, как, например, при варке супа или соуса. Следует придерживаться следующих критериев определения готовности:

**На запах.** По мере приготовления пищи ее запах изменяется. Ароматы сгущаются, их становится легче распознать, причем для каждого кулинарного метода характерны свои запахи. Пища, жарящаяся на гриле или под бройлером, имеет притягательный дымчатый, жженный запах, что указывает на наличие густого, глубокого вкуса. Запах еды, варящейся в воде или на пару, слабее.

**На ощупь.** Готовое мясо (птица, рыба) легко режется, жует, но степень его готовности трудно определить на ощупь. Потрогайте изделие пальцем в перчатке и оцените степень упругости. Чем менее прожарено мясо, тем оно мягче и «уступчивее» на ощупь. Чтобы стать мастером по определению степени прожаренности на ощупь, нужны опыт и тренировка. Помните, кроме того, что текстура различных отрубов мяса разная.

**На вид.** В процессе приготовления мясо меняет цвет, и не только снаружи, но и изнутри, что очень важно для доведения его до той степени готовности, какую заказал клиент – rare (с кровью), medium (среднепрожаренное), well done (хорошо прожаренное). Если мясо выглядит бледным или даже серым, значит, оно пожарено неправильно. Соки, выделяющиеся из мяса даже в минимальном количестве, должны быть правильного цвета: чем менее прожарено мясо, тем «кровавее» выглядят соки. По виду определяется также момент, когда мясо надо перевернуть: верхняя сторона начинает выглядеть очень влажной (могут даже выступать капельки). Время перевернуть тонкие куски – когда они меняют цвет по краям.

Ниже приведены данные о температуре и соответствующей степеней готовности мяса, птицы, рыбы и морепродуктов, основанные на нормах безопасности Министерства сельского хозяйства США (USDA). Региональные нормы могут отличаться от федеральных. В таблице указаны финальные температуры после выдержки. В большинстве случаев мясо, птицу и рыбу надо вынимать из сковороды, гриля или духовки до достижения ими конечной температуры, чтобы не пережарить и не пересушить. При этом они хранят жар, который продолжает процесс приготовления. Так, если измерить внутреннюю температуру сразу после того, как продукт вынули из духовки, и затем после выдержки, то разница составит около 10–15° или более. В изменении внутренней температуры при выдержке играют роль такие факторы, как размер изделия и наличие или отсутствие начинки и костей.

## Температура и степень готовности продукта

СТЕПЕНЬ ГОТОВНОСТИ	ТЕМПЕРАТУРА ПОСЛЕ ВЫДЕРЖКИ, °С	ОПИСАНИЕ ГОТОВНОСТИ
<b>СВЕЖАЯ ГОВЯДИНА, ТЕЛЯТИНА И БАРАНИНА</b>		
<b>С кровью, полусырая</b> (rare)	57	Мясо блестит снаружи
<b>Недожаренная, с кровью</b> (medium rare)	63	Цвет от глубокого красного до розового
<b>Среднепрожаренная</b> (medium)	71	Цвет от розового до светло-розового
<b>Хорошо прожаренная</b> (well done)	77	От светло-розового с сероватым на срезе до полного отсутствия розовых тонов
<b>СВЕЖАЯ СВИНИНА</b>		
<b>Среднепрожаренная</b> (medium)	71	Мясо матовое по всему объему, легкая податливость, сок розоватый
<b>Хорошо прожаренная</b> (well done)	77	Легкая податливость, сок бесцветный
<b>ОКОРОК</b>		
<b>Свежий окорок</b>	71	Легкая податливость, сок чуть розоватый
<b>Подогретый</b>	60	Мясо совершенно прожарено
<b>ПТИЦА</b>		
<b>Целиком</b> (кура, индейка, утка, гусь)	82	Ножки легко двигаются в суставах, сок с едва заметной окраской
<b>Грудки птицы</b>	77	Мясо матовое, упругое по всему объему
<b>Окорочка, крылья</b>	82	Мясо освобождается от костей
<b>Начинка</b> (готовится в птице или отдельно)	74	–
<b>РУБЛЕННОЕ МЯСО И МЯСНЫЕ СМЕСИ</b>		
<b>Индейка, курица</b>	74	Мясо матовое по всему объему, сок бесцветный
<b>Говядина, телятина, баранина, свинина</b>	71	Мясо матовое, может иметь красный оттенок, непрозрачный, красный сок
<b>МОРЕПРОДУКТЫ</b>		
<b>Рыба</b>	63	Сохраняет влажность, легко расчленяется или до матовости на сегменты
<b>Креветки, омары, крабы</b>	–	Панцири краснеют, мякоть становится перламутрово-матовой
<b>Гребешки</b>	–	Становятся молочно-белыми или матовыми и упругими
<b>Клемы, мидии, устрицы</b>	–	Створки раскрываются

## Гарам масала

### На 57 г смеси

12-13 стручков кардамона, зеленых или черных

4 ч. л. (7 г) семян кориандра

4 ч. л. (8 г) семян кумина

1¼ палочки корицы, измельченные на кусочки

1¼ (2 г) гвоздики

2½ ч. л. (5 г) черного перца горошком

¼ ч. л. (0,5 г) тертого мускатного ореха

2-3 лавровых листа (при необходимости)

**1.** Раскройте стручки кардамона и удалите семена. Соедините все ингредиенты, кроме мускатного ореха и лаврового листа. Прогрейте 5 мин в духовке при температуре 177°C. Выньте и слегка охладите.

**2.** Положите специи с мускатным орехом в ручную мельницу или ступку и измельчите их.

**3.** Храните в герметичном контейнере, используя в течение месяца.

## Китайская смесь «Пять специй»

### На 57 г смеси

5 стручков звездчатого аниса

1 ч. л. (7 г) семян фенхеля

4½ (9 г) сычуаньского перца

2-3 гвоздики

¼ палочки корицы

**1.** Поместите все специи в чистую ручную мельницу и измельчите в порошок средней дисперсности. Храните в герметичном контейнере и используйте в течение месяца.

**2.** Когда смесь будет готова к использованию, отмерьте соответствующее количество, поместите на сухую сковороду (без масла) и слегка подогрейте, пока не почувствуете аромат специй. Быстро переложите подогретый порошок в прохладную емкость или контейнер, чтобы она не подгорела.

## Смесь для барбекю

### На 57 г смеси

14 г испанской паприки

14 г порошка чили – приготовленного (с. 487) или покупного

14 г соли

2 ч. л. (4 г) молотого кумина

2 ч. л. (10 г) сахара

1 ч. л. (2 г) сухой горчицы

1 ч. л. (2 г) молотого черного перца

1 ч. л. (2 г) сушеного тимьяна

1 ч. л. (2 г) сушеного орегано

1 ч. л. (3 г) порошка карри – приготовленного (с. 487) или покупного

½ ч. л. (1 г) кайенского перца

**1.** Хорошо перемешайте все ингредиенты.

**2.** Храните в герметичном контейнере и используйте в течение месяца.

## Порошок чили

### На 57 г порошка

- 43 г сушеного молотого чили
- 14 г молотого кумина
- 1 ч. л. (2 г) сушеного орегано
- ½ ч. л. (1 г) чесночного порошка
- ¼ ч. л. (0,5 г) молотого кориандра
- ¼ ч. л. (0,5 г) молотой гвоздики (по желанию)

1. Смешайте все специи, в том числе, если хотите, гвоздику.
2. Храните в герметичном контейнере и используйте в течение месяца.

#### ПРИМЕЧАНИЯ

Некоторые продающиеся готовыми порошки фактически так и составлены.

Не путайте порошок чили с одноименным молотым жгучим красным перцем, смолотым в порошок.

## Порошок карри

### На 57г порошка

- 43 г семян тмина
- 14 г семян кориандра
- 2 ч. л. (8 г) семян горчицы
- 8 сушеных красных перцев Чили
- 2 ст. л. (12 г) молотой корицы
- 14 г молотой куркумы
- 2 ст. л. (12 г) молотого имбиря

1. Смешайте все пряности. Прогрейте в течение 5 мин в духовке при температуре 177°C. Слегка охладите. Разломите стручки перца и удалите семена.
2. Поместите все специи в чистую ручную мельницу и измельчите в порошок средней дисперсности. Храните в герметичном контейнере и используйте в течение месяца.

#### ПРИМЕЧАНИЕ

При желании добавьте в смесь паприку, гвоздику или сушеные листья свежего карри.

## Смесь четырех специй

### На 57 г смеси

- 35 г черного перца горошком
- 14 г молотого мускатного ореха
- 1 ст. л. (6 г) молотой корицы
- 2 ст. л. (4 г) гвоздики

1. Поместите все специи в чистую ручную мельницу и измельчите в порошок средней дисперсности.
2. Храните в герметичном контейнере и используйте в течение месяца.

## Смесь «Тонкие травы»

### На 57 г смеси

- 14 г листьев кервеля, нашинкованных
- 14 г шнитт-лука, то же
- 14 г листьев петрушки, то же
- 14 г листьев эстрагона, то же

1. Хорошо смешайте все компоненты.
2. Поместите в герметичный контейнер, храните в холодильнике и используйте по мере необходимости.

#### ПРИМЕЧАНИЕ

Если хотите скорректировать вкус, можете добавить в смесь кровохлебку, майоран, чабер, лаванду, водяной кресс. Эти травы надо добавлять в конце приготовления еды, потому что они не сохраняют вкус надолго. Примеры употребления: с омлетом или блинчиками (крепами), в качестве финальной приправы к супам и *консоме*.



## Красная паста карри

На 57 г пасты

- 14 г красного таиландского перца Чили
- 4 сушеных мексиканских перца Чили гуахийо, порезанных на несколько кусочков
- ½ ч. л. (1 г) семян тмина
- ¼ ч. л. (2,5 г) семян кориандра
- 0,50 г белого перца горошком
- 3 зубчика чеснока, мелко порезанных
- 1-2 луковицы шалота, мелко порезанных
- 1 ст. л. (9 г) мелко порезанного сорго лимонного
- 1½ ч. л. (4,5 г) калгана, мелко порезанного
- ½ ч. л. (1,5 г) цедры лайма
- 1-2 листа дикорастущего лайма, порубленных
- 1½ ч. л. (1 г) мелко измельченного корня кориандра
- 1 ч. л. (2 г) тайской креветочной пасты
- ½ ч. л. (2,5 г) соли крупного помола
- 60 мл воды или сколько потребуется

1. Замочите сушеные перцы Чили в горячей воде на 15 мин. Слейте воду и отложите перцы.
2. Положите тмин, кориандр и перец горошком в небольшую кастрюлю. Постоянно помешивая, жарьте их на среднем огне в течение примерно 5 мин, пока не появится аромат. Охладите.
3. Используя чистую мельницу для специй, измельчите тмин, кориандр, перец горошком в порошок средней дисперсности и отложите.
4. Поместите оставшиеся ингредиенты, кроме молотых специй, в блендер и измельчите их до консистенции пасты.
5. Добавьте в пасту молотые специи и измельчайте в блендере, пока смесь не станет однородной и мягкой.
6. Поместите смесь в герметичный контейнер, храните в холодильнике и используйте по мере необходимости.

## Зеленая паста карри

На 57 г пасты

- ¼ ч. л. (0,5 г) семян тмина
- 1½ ч. л. (2,5 г) семян кориандра
- 5 белых перцев горошком
- 1-2 луковицы шалота, измельченных
- 3 зубчика чеснока, измельченных
- 5 зеленых тайских перцев Чили с удаленными семенами
- 1½ ч. л. (1 г) мелко измельченного корня кориандра
- 14 г мелко нарезанного сорго лимонного
- ½ ч. л. (1 г) нарезанного калгана
- ½ ч. л. (1,5 г) цедры кафрского лайма
- 1-2 листа дикорастущего кафрского лайма, измельченных
- ½ ч. л. (1 г) креветочной пасты
- ½ ч. л. (2,5 г) соли крупного помола

1. Поджарьте семена тмина и кориандра до золотисто-коричневого цвета и появления аромата. Переложите их в небольшую тарелку.
2. На той же сковороде поджарьте перец горошком и добавьте его к тмину и кориандру.
3. Используя чистую мельницу для специй, измельчите тмин, кориандр и перец горошком в порошок средней дисперсности и отложите.
4. Поместите оставшиеся ингредиенты, кроме молотых специй, в блендер и измельчите их до консистенции пасты.
5. Добавьте в пасту молотые специи и измельчите в блендере, пока смесь не станет однородной и мягкой.
6. Поместите в герметичный контейнер и храните в холодильнике или используйте по мере необходимости.

## Желтая паста карри

На 57 г пасты

- ½ ч. л. (1 г) семян тмина
- 1½ ч. л. (2,5 г) семян кориандра
- 2 горошины белого перца
- 14 г свежего тайского перца Чили, измельченного и с удаленными семенами
- 2 зубчика чеснока, измельченных
- 2 луковицы шалота, измельченных
- 1½ ч. л. (3 г) молотой куркумы
- 1½ ч. л. (4,5 г) мелко нарезанного калгана
- ½ ч. л. (1,5 г) цедры кафрского лайма
- 1-2 листа дикорастущего кафрского лайма, измельченных
- 1 ч. л. (2 г) тайской креветочной пасты
- 1 ч. л. (5 г) соли крупного помола
- 1½ ч. л. оливкового масла

1. Поджарьте семена тмина и кориандра до золотисто-коричневого цвета и появления аромата. Переложите их в небольшую тарелку.
2. На той же сковороде поджарьте перец горошком и добавьте его к тмину и кориандру.
3. Положите перцы Чили на сковороду и жарьте на малом огне, пока не появятся темные пятна (не допускайте того, чтобы перцы полностью стали темными). Снимите перцы с огня и отложите.
4. Таким же образом поджарьте чеснок и лук-шалот. Отложите их отдельно.
5. Используя чистую мельницу для специй, измельчите тмин, кориандр и перец горошком в порошок средней дисперсности и отложите.
6. Поместите оставшиеся ингредиенты, кроме молотых специй и масла, в блендер и измельчите их до консистенции пасты.
7. Добавьте в пасту молотые специи и масло, измельчите в блендере, пока смесь не станет однородной и мягкой.
8. Поместите в герметичный контейнер, храните в холодильнике и используйте по мере необходимости.

## Пряная смесь для запекания мяса и птицы на вертеле

На 57 г смеси

- 35 г соли крупного помола
- 2 ст. л. (12 г) сухой горчицы
- 2½ ч. л. (5 г) молотого черного перца
- 1½ ч. л. (3 г) сушеного тимьяна
- 1½ ч. л. (3 г) сушеного орегано
- 3 г молотого кориандра
- 1½ ч. л. (2,5 г) семян сельдерея

1. Хорошо смешайте все компоненты.
2. Храните в герметичном контейнере и используйте в течение месяца.

## Маринад по-азиатски

На 480 мл маринада

180 мл китайского соуса *хойсин*

180 мл хереса

60 мл рисового уксуса

60 мл соевого соуса

14 г чеснока, измельченного

1. Смешайте все ингредиенты.
2. Поместите в герметичный контейнер, храните в холодильнике и используйте по мере необходимости.

## Маринад для барбекю

На 480 мл маринада

300 мл растительного масла

150 мл яблочного уксуса

30 мл вустерского соуса

1 ст. л. (15 г) коричневого сахара

2 ч. л. (4 г) сухой горчицы

1 ч. л. (5 мл) соуса табаско

1 ч. л. (2 г) чесночного порошка

1 ч. л. (2 г) лукового порошка

2 ч. л. (6 г) чеснока, измельченного

1. Смешайте все ингредиенты.
2. Поместите в герметичный контейнер, храните в холодильнике и используйте по мере необходимости.

## Маринад для рыбы

На 480 мл маринада

360 мл оливкового масла

120 мл лимонного сока, сухого белого вина  
или белого вермута

14 г чеснока, измельченного

2 ч. л. (10 г) соли

2 ч. л. (4 г) молотого черного перца

1. Смешайте все ингредиенты.
2. Поместите в герметичный контейнер, храните в холодильнике и используйте по мере необходимости.

## Маринад для дичи с красным вином

На 480 мл маринада

180 мл сухого красного вина

30 мл оливкового масла

30 мл красного винного уксуса

1 ч. л. (2 г) сушеного тимьяна

½ ч. л. (1 г) ягод можжевельника

½ ч. л. (1 г) сушеного чабера

½ ч. л. (1 г) молотого черного перца

1-2 веточки петрушки

1 ч. л. (3 г) чеснока, измельченного

43 г моркови, нарезанной кубиками

142 г лука, нарезанного

43 г сельдерея, то же

1 лавровый лист

1. Смешайте все ингредиенты.
2. Поместите в герметичный контейнер, храните в холодильнике и используйте по мере необходимости.

## Маринад для дичи с розмарином и джином

На 480 мл маринада

- 240 мл джина
- 240 мл сухого вермута
- 1 лавровый лист
- 8 горошин черного перца
- 85 г лука, нарезанного
- 28 г моркови, то же
- 28 г сельдерея, измельченного
- 1 ч. л. (3 г) чеснока, то же
- 1 ч. л. (3 г) розмарина, то же

1. Смешайте все ингредиенты.
2. Поместите в герметичный контейнер, храните в холодильнике и используйте по мере необходимости.

## Маринад для баранины

На 480 мл маринада

- 120 мл сухого красного вина
- 120 мл красного винного уксуса
- 60 мл оливкового масла
- 1 ст. л. (15 г) сахара
- 1 ст. л. (6 г) сушеной мяты
- 1 ст. л. (5 г) соли
- 1 ст. л. (2 г) ягод можжевельника
- 2 лавровых листа
- 2 ломтика лука
- 1 веточка петрушки
- 1 веточка тимьяна
- 1 зубчик чеснока, измельченный
- Щепотка молотого мускатного ореха

1. Смешайте все ингредиенты.
2. Поместите в герметичный контейнер, храните в холодильнике и используйте по мере необходимости.

## Латиноамериканский цитрусовый маринад (мойо)

На 480 мл маринада

- 270 мл апельсинового сока
- 135 мл лимонного сока
- 45 мл сока лайма
- 4½ ч. л. (8 г) семян аннато, молотых
- 1 ч. л. (3 г) чеснока, измельченного
- 1½ ч. л. (7,5 г) соли
- ¾ ч. л. (1,5 г) сушеного орегано
- ¾ ч. л. (1,5 г) молотого кумина
- ¼ ч. л. (0,5 г) молотой гвоздики
- ¼ ч. л. (0,5 г) молотой корицы
- ¼ ч. л. (0,5 г) молотого черного перца

1. Смешайте все ингредиенты.
2. Поместите в герметичный контейнер, храните в холодильнике и используйте по мере необходимости.

## Маринад для гриля с красным вином

На 480 мл маринада

- 240 мл красного вина
- 180 мл оливкового масла
- 60 мл лимонного сока
- 2 ч. л. (6 г) чеснока, измельченного
- 1 ч. л. (5 г) соли
- 1 ч. л. (2 г) молотого черного перца

1. Смешайте все ингредиенты.
2. Поместите в герметичный контейнер, храните в холодильнике и используйте по мере необходимости.

## Маринад для терияки

На 480 мл маринада

- 180 мл соевого соуса
- 180 мл арахисового масла
- 90 мл сухого хереса
- 28 г меда
- 2 ч. л. (6 г) чеснока, измельченного
- 2 ч. л. (6 г) имбиря, тертого
- 2 ст. л. (18 г) апельсиновой цедры, тертой (по желанию)

1. Смешайте все ингредиенты, включая апельсиновую цедру (по желанию).
2. Храните в герметичном контейнере в холодильнике и используйте по мере необходимости.

## Разделка мяса, птицы и рыбы

Закупка мяса, птицы и рыбы – самая дорогостоящая статья расхода в бюджете любого ресторана. От масштаба ресторана и разнообразия его меню в основном зависит то, в какой форме эти продукты закупаются. Небольшим заведениям общественного питания с ограниченным штатом кухни имеет смысл закупать разделанные и фасованные мясо, птицу и рыбу.

## Разделка мяса

**Шеф-повара ресторанов** с большими возможностями часто предпочитают выполнять разделку мяса, птицы и рыбы силами работников своей кухни, чтобы контролировать размеры порций и качество продукта – соображение, немаловажное для репутации ресторана. Разделка на кухне ресторана может оказаться дешевле, чем закупка полуфабрикатов, но это зависит от условий местного рынка. У собственной разделки есть еще одно экономическое преимущество – обрезки и кости можно использовать для приготовления других блюд (например, бульонов, супов, соусов, фарша).

Куски говядины, телятины, баранины, оленины и свинины, вырезанные из одних и тех же частей туши, в общем, похожи друг на друга. Самое нежное мясо находится в краях и филейной части. Оно обычно дороже, чем лопаточная часть, где мясо более «натруженное» и жесткое. Задние ноги могут содержать и мягкое, и очень жесткое мясо. Правильная разделка мяса – это подготовка его к последующей тепловой обработке. Большинство описанных здесь приемов не требует особых знаний по анатомии животных, но вам может оказаться полезным заглянуть в гл. 9 «Как разобраться в мясе, птице и дичи».

## Обработка вырезки

Поскольку вырезка – чуть ли не самая дорогая часть мясной туши, при разделке с ней следует обращаться особенно осторожно. Используйте очень острый нож и будьте внимательны, стараясь срезать только пленку, жир и хрящи, но не съедобную мякоть. Мякоть состоит из нескольких частей: длинной боковой мышцы, большой боковой мышцы и главного/центрального отруба.



**1.** Приподнимите край покрывающего неразделанную вырезку жира и сдерите его с мяса – он отходит легко. Мясо придерживайте лезвием узкого ножа. При необходимости помогайте себе ножом при удалении лишних частей вырезки.

**2.** Срежьте все пленки, включая мездру, collagen и «серебристую» пленку. Эта жилистая чуть серебристая ткань при нагревании сжимается и мешает равномерному прожариванию мяса. Проденьте острие мясоразделочного ножа под пленку и, плотно прижимая его к мясу, скользите ножом по пленке, слегка наклонив лезвие вверх. Постарайтесь продвинуться надрезом как можно дальше по направлению к толстому концу вырезки.

Здесь показана разделка говяжьей вырезки, но те же приемы применимы и к вырезке из свинины, телятины, баранины и вообще к любому мясу с серебристой пленкой, в том числе говяжьему и телячьему тазобедренному отрубу, вырезке из оленины и прочей крупной дичи.



## Формирование медальона

Бескостные отрезки говяжьей, телячьей, свиной или бараньей вырезки либо филея называют *медальонами*, *нуазетами* (маленькие круглые кусочки мяса, вырезанные из реберной или филейной части туши) или *гренадинами* (крупные срезы филейной части). Названия «*нуазет*» и «*медальон*» взаимозаменяемы – это небольшие бескостные мягкие куски мяса массой от 57 до 170 г. Есть еще *турнедо* и *шаторбрианы*, отрезки именно говяжьей вырезки. *Турнедо* обычно нарезают из тонкой части вырезки; они имеют массу 142 г. *Шаторбриан* – как правило, порция на двоих из средней части вырезки; его масса обычно составляет 284 г.

После того как *медальоны* и подобные им бескостные куски нарезаны, их можно обвязать марлей и придать им одинаковую форму. Это не только делает мясо более привлекательным, но и позволяет равномерно его прожаривать.

Нарежьте марлю такими кусками, чтобы легко было обернуть ими порцию мяса. Соберите и скрутите края марли плотно вокруг мяса. Закручивая марлю одной рукой, равномерно и не очень сильно прижимайте мясо лезвием ножа или другим плоским инструментом. Сформированные *медальоны* выглядят одинаковыми, хотя нарезаны из разных частей вырезки.





**METRO**

**METRO**  
T. Weiß

РЕКЛАМА

## Разделка бескостного мяса

Порции мяса для сое, жаренья на сковороде или на гриле либо для тушения в виде рагу часто нарезают из крупных бескостных отрубов, например тазобедренного или филейного. В таких отрубах обычно более одной мышцы. У каждой мышцы свое направление волокон. Разделение крупных отрубов на более мелкие позволяет шеф-повару отрезать каждый кусок мяса, руководствуясь требованиями рецепта или меню.



**1.** Разделяйте крупные отрубы (здесь телячий тазобедренный отруб) на более мелкие секции по естественным сочлечениям мышц. Это позволит нарезать каждую мышцу поперек волокон для получения оптимальной текстуры готового блюда и легче срезать внутренние хрящи и жир.



**2.** Срежьте жир и пленки, пользуясь приемами, описанными для говяжьей вырезки. Следите за наклоном ножа. Лезвие должно быть немного наклонено кверху, чтобы не срезать хорошее мясо.



**3.** При резке мяса поперек волокон получается менее грубые куски, чем куски, отрезанные вдоль волокон.

## Нарезание мяса соломкой

По-французски эта нарезка называется *émincé* (эминсе). Мясо режут поперек волокон на тонкие полоски нужных для данного блюда ширины и длины. Поскольку чаще всего его готовят методом сое, оно должно быть из самых нежных отрубов. Здесь показана филейная часть телятины, но все это применимо и к говядине, и к баранине, и к свинине. Не забывайте безукоризненно очищать мясо от пленок и жилок перед нарезкой.

## Нарезка и подготовка отбивных

Отбивное мясо (или отбивная котлета) – это тонкий бескостный кусок вырезки, филейной части или другого достаточно мягкого отруба, например костреца (тазобедренной части). По-итальянски такая отбивная называется *скалоппини*, по-французски – *эскалоп*. Называйте ее согласно стилю вашего меню. Мясо для отбивной обычно нарезают поперек волокон и под косым углом.

Мясо часто отбивают, выравнивая этим толщину куска, чтобы потом быстро и равномерно зажарить. Отбивную котлету, предназначенную для гриля, а не для сковороды, называют *пайярд* (по-французски). Подбирайте массу молотка и силу удара к конкретному мясу. Например, индюшачьи отбивные (ломтики из грудки) требуют более деликатного обращения, чем свиные. Отбивайте мясо осторожно, чтобы не разорвать его и не растянуть слишком сильно.



**1.** Нарезьте куски, одинаковые по толщине, площади и массе (обычно от 28 до 113 г). Для этого не обязательно использовать кривой нож, но такой нож помогает предотвратить образование в мясе отверстий.

**2.** Положите мясо между двумя слоями пищевой пленки. Отбивайте и натягивайте мясо, равномерно утончая отбивную. Чем больше поверхность и меньше толщина, тем быстрее отбивная зажарится.

## Нарезка на стейки

Такие стейки делают из содержащих кости краев и филейных частей. Распиливать крупные кости трудно, но кости свиных, бараньих, оленьих и говяжьих краев и филейных частей более податливы.



**1.** Сначала отпилите ручной пилой позвоночник. Пропилите кость насквозь, не врезаясь в мясо.



**2.** Свободной рукой оттягивайте хребет от мяса и острием мясоразделочного ножа делайте гладкие надрезы вдоль поперечных отростков, стараясь начисто срезать с них мясо.



**3.** Пользуясь ятаганом, как показано здесь, или ножом для нарезания стейков с костью, нарежьте мясо между ребрами на отдельные котлеты. Режьте очень ровно, чтобы получились гладкие поверхности.

## Нарезание бескостных стейков и стейков из тонкого края

Стейки можно покупать готовыми, но самостоятельная нарезка снизит себестоимость готового блюда, к тому же вы будете уверены в том, что мясо нарезано одинаковыми, приятными для глаз порциями. Это необходимо для того, чтобы время приготовления всех стейков было одинаковым.



**1.** По одной стороне тонкого края тянется жировая пленка. Первым делом срежьте ее, стараясь не врезаться в мясо. Натягивайте жировой пласт, скользите ножом вдоль края, чуть наклоня лезвие кверху. Удалите 4–5 см жирового пласта.



**2.** У тонкого края может быть соединительная ткань. Срежьте ее и сохраните для других целей.



**3.** Шеф-повар отрезает стейки от концевой части филея (в виде полосы). Стейк на фото слева отрезан с этого конца. Стейки, нарезанные с конца тонкого филея, содержат V-образную прожилку коллагена (показан справа).

Хотя мясо на этой стороне такое же нежное, как у края, коллаген жесткий, и это может создавать ощущение жесткости всего стейка. Такие стейки иногда называют жилистыми. Корректируйте толщину куска, чтобы получить стейки одинаковых размера и массы. Держите стейки в холодильнике до начала приготовления.

## Разделка свиной корейки

Цельный отруб свиной корейки обходится дешевле за килограмм, чем корейка обрезанная и бескостная. Удалять жир и кости сравнительно легко, и кости с нежирными обрезками можно жарить и использовать для приготовления густого коричневого бульона. Вам может понадобиться некоторое время, чтобы научиться разделять корейку.



**1.** Новичку следует резать медленно и останавливаться после каждого надреза, чтобы посмотреть, что получается. Первым делом надо срезать вырезку, затем надрезают жировой слой до нужной толщины. Прodelайте ровные надрезы вдоль ребер, чтобы освободить мясо. Оттягивайте мясо, чтобы было виднее срез и чтобы не надрезать годное в пищу мясо. Удаляя кости, ведите ножом прямо по ним, чтобы на них оставалось как можно меньше мяса.

**2.** Вырезайте мясо вокруг суставов и между костями острием ножа, а длинные надрезы делайте плавным движением всего лезвия. Выбирайте угол, под которым направляет лезвие, чтобы аккуратно срезать мясо с костей. Когда корейка обрезана и кости удалены, ее можно нарезать множеством способов, включая медальоны, котлеты и эмминсе.

## Обработка бараньей голяшки

Хотя эта процедура кажется трудной, ее можно с успехом проделать шаг за шагом, как показано на иллюстрациях. Голяшка покрыта слоем жира и пленкой. Удалять их следует осторожно, стараясь не срезать ценное мясо.

Мясо бараньей ноги снимают с кости для разных целей. Его можно распластать и зажарить на гриле, а можно свернуть в рулет, завязать и запечь. Мясо можно расчленить на отдельные куски и жарить каждый как мелкое жаркое или нарезать кубиками либо порционными кусками.



**1.** Нога состоит из тазовых костей (крестцовой и безымянной тазовой), части позвоночника, хвоста и собственно ножной, т.е. бедренной кости.

**2.** Обработайте тазовую кость острием ножа. Врезаясь в мясо для удаления костей, обхватите мясо-разделочный нож сверху и обрабатывайте суставы и кости верхней частью лезвия. Используйте острие ножа, чтобы срезать с костей как можно больше мяса.



**3.** Когда освободите мясо от тазовой кости, отогните ее от ноги.



**4.** Срежьте мясо с бедренной кости дочиста. Обратите внимание, как мало мякоти на ней осталось.



**5.** Срежьте мясо с рульки. Оттяните бедренную кость и рульку от мяса и продолжайте срезать мякоть, пока не срежете ее всю.



## Разделка бараньей корейки по-французски

Это один из самых сложных способов разделки мяса, но овладеть им не так уж трудно. Разумеется, разделанные по-французски куски мяса можно заказывать и у поставщика, но, когда шеф-повар делает это сам, у него больше возможностей контролировать отходы. Те же приемы применимы при разделке бараньих, телячьих и свиных котлет на косточке. Постные обрезки можно пустить на бульон.



**1.** На расстоянии 3 см от так называемого мышечного глазка сделайте ровный надрез до самых костей сквозь жировой покров.



**2.** Поставьте корейку стоймя и в точках первого надреза пройдите покрывающую ребрышки ткань.



**3.** Острием мясоразделочного ножа прорежьте тонкую пленку, покрывающую ребрышки. Это позволит легко протолкнуть ребрышки через пленку.



**4.** Протолкните ребрышки сквозь пленку. Упирайтесь большими пальцами в мясную сторону ребрышек, а указательными – между ребрышками.



**5.** Положите корейку ребрышками вниз. Сделайте ровный надрез, чтобы отделить мясо, окружающее концы ребрышек. Теперь его будет легко «стянуть» с костей.

## Работа с мясными субпродуктами

В последние годы люди стали относиться к употреблению в пищу внутренних органов менее настороженно, и спрос на хорошо приготовленную печень, почки, язык и другие субпродукты возрос. Поскольку их трудно найти в магазине и даже у мясника, многие чувствуют себя неуверенно, когда берутся их готовить.

### Печень

Перед жареньем печени из нее удаляют все пленки, жилы и хрящи. Под воздействием высокой температуры серебристая пленка съезживается быстрее основной ткани, и печень от этого сморщится и не прожарится равномерно.

### Почки

Уникальный вкус почек проявляется только тогда, когда они абсолютно свежи и правильно обработаны. Вымочите почки в течение 12 ч в соленой воде, хорошо промойте и подержите 12 ч в молоке. Промойте почки, разрежьте пополам и удалите жир и жилы. Некоторые рецепты требуют предварительно бланшировать почки. Очистите почки от покрывающей их пленки.



### Язык

Язык – весьма жесткий субпродукт, в котором много мышц. Его продают с кожей, которую легче удалить со сваренного языка. Варите язык на очень слабом огне в приправленном бульоне, пока он совершенно не размякнется. Дайте остыть вместе с бульоном – это усилит вкус. Когда язык остынет, снимите с него кожу. У основания языка она сходит плохо, и ее лучше срезать острым ножом. У кончика же ее можно просто сдирать пальцами.

Очищенный язык используют по-разному. Его можно нарезать соломкой или кубиками и подавать в качестве гарнира к соусам, супам или паштетам. Можно нарезать тонкими ломтиками и подавать горячим или холодным либо выстлать им формы для *террина*. Язык – классический ингредиент эльзасского *шукрута* (блюда из соленой капусты, картошки и разных копченостей).

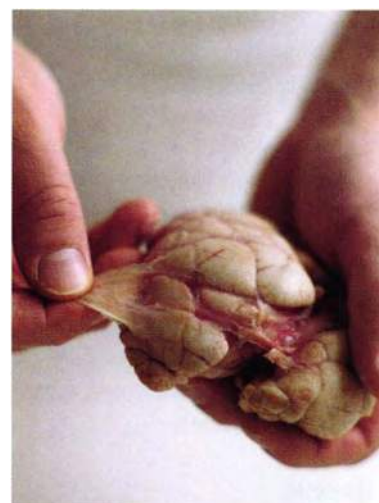


### Костный мозг

Костный мозг – мягкое вещество внутри костей – часто используют как гарнир к супам, соусам и другим блюдам. Трубчатые кости содержат довольно много мозга, который сравнительно легко вынуть, пользуясь описанным ниже приемом: залейте трубчатые кости холодной водой. Добавьте соли, чтобы оттянуть кровь и прочие примеси. Вымочив кости несколько часов, вытолкните мозг пальцами.

## Зобная железа (сладкое мясо)

Зобные железы следует тщательно промывать холодной водой, чтобы удалить следы крови. Затем их бланшируют в курт-бульоне (бульоне из различных овощей и трав), снимают кожицу и спрессовывают для получения более упругой и приятной текстуры. Их можно обвалить в муке и пожарить, сделать из них паштет или использовать в других изделиях.



**1.** Зобные железы следует тщательно промыть холодной водой, чтобы удалить следы крови. Затем их бланшируют в курт-бульоне.

**2.** После бланширования дайте зобным железам слегка остыть, чтобы не было горячо пальцам. Потом снимите с них пленку.



**3.** Чтобы придать зобным железам более твердую и привлекательную текстуру, оберните очищенные половинки марлей и затяните ее. Уложите свернутые железы в перфорированную форму, положите на них груз, накройте, например, вырезанной по размерам формы дощечкой и оставьте под гнетом в холодильнике на несколько часов.

**4.** Спрессованные зобные железы должны быть плотными, компактными и легко резаться ломтиками. Их можно обвалить в муке и пожарить (*à la meunière*), использовать для приготовления *террина* или применять в других изделиях.

## Перевязка куска мяса для запекания

Перевязка мяса бечевкой с надежными узлами и правильным натяжением – один из самых простых и часто используемых способов разделки мяса. Это нужно для того, чтобы мясо готовилось равномерно и сохраняло форму до конца жаренья. При всей простоте этой операции научиться ей бывает удручающе трудно. Начать с того, что завязать узлы не так-то просто. Однако если натягивать бечевку достаточно туго, чтобы придать куску компактную форму, но не переусердствовать в этом, то все получится. Один простой прием поможет вам в первых попытках. Бечевка должна быть очень длинной, чтобы ее хватало на обхват мяса. Можно даже оставить ее на бобине, а отрезать тогда, когда кусок уже весь обвязан. Кроме показанных здесь двух способов обвязки, существуют и другие. Если вам случится овладеть другими приемами, то будет еще легче принаравливаться к разным отрезам мяса.

Оба показанных здесь способа годятся для мяса как с костями, так и без них. Какой способ обвязки применять – что называется, дело вкуса.

### Способ первый

Здесь бечевка оставлена на бобине, а не нарезана на куски. Обвяжите ее конец вокруг более толстой стороны мясного куска любым надежным узлом.



**1.** Оберните бечевкой расставленные пальцы, чтобы она прошла позади четырех пальцев, вокруг большого и обратно.



**2.** Растяните петлю пальцами.



**3.** Увеличивайте размер петли до тех пор, пока ее не хватит, чтобы обхватить мясо целиком, включая более толстый конец.



**4.** Охватите мясо петлей так, чтобы узлы находились на одинаковом расстоянии друг от друга.

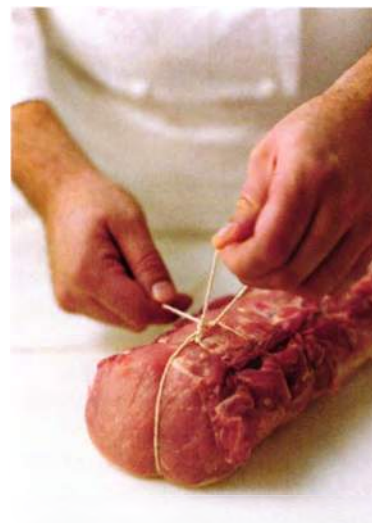


**5.** Тяните за конец петли, пока она не затянется вокруг мяса. Обратите внимание, что именно в этой точке получается узел под названием «полуштык».

Продолжайте эту операцию, пока весь кусок мяса не будет покрыт петлями.



**6.** Переверните кусок мяса. Проденьте свободный конец бечевки через петлю и затем обратно под нее. Туго натяните бечевку и продолжайте проделывать это по всему периметру мяса.



**7.** Протянув бечевку через все петли из конца в конец, снова переверните мясо. Отрежьте свободный конец и надежно привяжите к первой петле.

### Способ второй

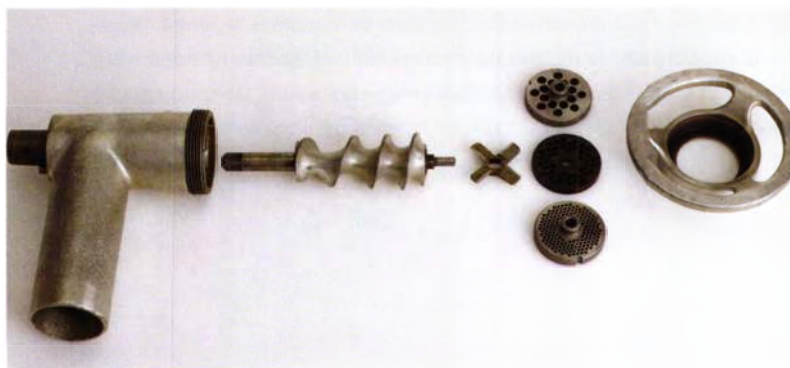
Отрежьте несколько кусков бечевки такой длины, чтобы можно было целиком обхватить мясо и еще осталось на узлы.



## Приготовление фарша

Перемалывание мяса требует скрупулезного выполнения правил пищевой безопасности (см. с. 40). Данный способ разделки применим к мясу, птице и рыбе.

- Перед разборкой и сборкой мясорубки отключите ее от сети.
- Тщательно почистите/ вымойте и правильно соберите мясорубку. Проследите



Части мясорубки (слева направо): корпус, шнек (винт), нож, ножевые решетки с отверстиями разного размера, втулка



Фарш разной степени измельчения (слева направо): крупный, средний и тонкий

за тем, чтобы нож плотно прилегал к решетке. Только в таком положении он будет измельчать продукты хорошо, не сминая и не крося их.

- Нарезьте мясо такими кусками, которые свободно войдут в жерло мясорубки.
- Хорошо охладите мясо. Также охладите в холодильнике или в воде со льдом все части мясорубки, которые будут соприкасаться с мясом.
- Не проталкивайте мясо в мясорубку с усилием. Если куски имеют правильную величину, винт втянет их сам.
- Следите за остротой ножа. Он должен рубить мясо чисто, не крося его и не размазывая в кашу.
- Работая со всеми продуктами, кроме самых нежных (например, лосося и другой рыбы), начинайте с крупной решетки. Это будет грубое дробление.
- Пропустите фарш через мясорубку еще несколько раз, применяя все более мелкие решетки, пока не достигнете нужной консистенции.
- Последний проход через самую мелкую решетку придает рубленому мясу более тонкую консистенцию и еще лучше смешивает постное мясо с жиром.

## Разделка птицы

**Птица – популярный и легко доступный продукт** – чаще всего входит в состав недорогих главных и других блюд меню. Способы ее разделки показаны здесь на примере курицы – самой распространенной в кулинарии птицы, но применимы они и к цыпленку, утке, фазану, индюшке, перепелке – с поправками на размер. Мелкая птица требует более точной и аккуратной нарезки, а крупная – более крупных ножей и больших усилий для разрезания твердых суставов и сухожилий.

Чем моложе птица, тем легче ее разделывать. Молодая птица обычно намного мельче и ее кости еще не успели отвердеть. Легкость или сложность разделки также зависит от размера и породы птицы. Например, курицу разделать намного проще, чем фазана. Сухожилия и связки у кур несильно развиты, за исключением кур, выращиваемых на свободном выгуле.

При разделке птицы следует строго соблюдать правила безопасности использования пищевых продуктов. На кухнях некоторых ресторанов используют разделочные доски, помеченные разными цветами (с использованием цветовой кодировки), чтобы не разделывать на одной доске мясо, птицу, рыбу и овощи. Независимо от материала, из которого изготовлены такие разделочные доски (дерево или пластик), они обеспечивают необходимые санитарные условия, если их должным образом мыть.

## Разделка птичьих грудок (супремов)

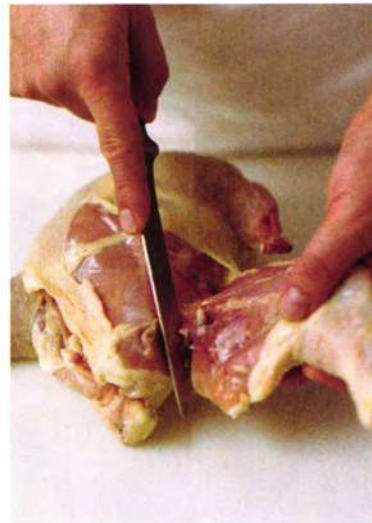
*Супрем* – это полубескостная половинка птичьей грудки, чаще всего куриной, фазаньей, перепелиной или утиной. Называется она так потому, что это лучшая часть птичьей тушки. Одну фалангу крылышка, часто выделанную на французский манер, оставляют не отрезанной от мяса грудки. Если с этой части снять кожу, то получится отбивная (котлета). Способы приготовления птичьих грудок – соте, пашот или гриль.



**1.** Острием мясоразделочного ножа прорежьте тушку вокруг второго сустава кости крыла. Переломите второй сустав крыла. Продолжайте резать, пока не удалите две крайние фаланги (оконечную часть крыла и «закрылок»), но не отрезайте куриное плечо от грудки.



**2.** Прорежьте кожу между бедрышком и грудкой.



**3.** Отогните ножку назад от тушки, чтобы обнажился шаровой сустав. Затем сделайте надрез вдоль хребта до сустава, как показано на рисунке. Пятой ножа (незаточенной частью полосы у хвостовика) сильно удерживайте тушку и, крепко ухватившись за ножку, плавно стяните ее с тушки. Ножка и нежное мясо хорошо и чисто отделяются от позвоночной структуры. Продолжайте то же на другой стороне.





**4.** Положив тушку грудной костью вверх, сделайте прорезы по обеим сторонам грудной кости. Твердо придерживайте тушку свободной рукой.



**5.** Аккуратно срежьте белое мясо с грудной клетки. Обрезайте мясо острием ножа вокруг костей для наиболее полного выхода.



**6.** Срежьте с грудки лишнюю кожу.



**7.** Лезвием ножа дочиста соскребите все мясо с кости крылышка. Это и называется разделкой на французский манер. Сделать это надо обязательно.



**8.** Супрем, показанный слева, разделан не по-французски, а справа – все лишнее мясо удалено.

## Перевязка птицы

Любую птицу перевязывают для придания ей компактной формы, чтобы она жарилась равномерно и сохраняла влагу. Есть несколько способов перевязки. В одних используются спицы, в других – бечевка. Здесь показан простой способ с использованием бечевки.



**1.** Срежьте крайние фаланги крыльев. Пропустите середину длинной бечевки под суставами на концах ножек и перекрестите концы бечевки. Натяните концы бечевки вниз к хвосту и начинайте тянуть ее вдоль тушки.

**2.** Туго натяните концы бечевки через сустав, соединяющий ножку с бедром, и тяните дальше вдоль тушки в направлении спинки, захватывая крылышки под бечевку.



**3.** Переверните курицу и натяните бечевку. Перекрестите и затяните бечевку на крыльях, чтобы прижать их плотно к тушке.

**4.** Надежно закрепите один конец бечевки у шейного отверстия. Свяжите концы бечевки надежным узлом.



**5.** Вид спереди и сзади правильно перевязанной птицы.

## Расчленение птицы на половинки и четвертушки

Расчленять курицу и другую птицу можно как перед приготовлением, так и готовую. Расчленение пополам – особо распространенный способ разделки мелкой птицы, например корнуоллских диких курочек или бройлерных цыплят для гриля. Куски получаются достаточно мелкими, чтобы успеть прожариться, пока кожа еще не подгорела. Обычно одной половинки хватает на порцию. Невынутые кости уменьшают степень прожаривания.

Этот способ разделки применяют также к жареной утке. Во многих ресторанах уток, предназначенных для подачи вечером, жарят заранее, а затем режут пополам и частично удаляют кости. Перед подачей достаточно будет дожарить утку в горячей духовке, чтобы кожица стала хрустящей.



**1.** Сделайте разрез от хвостика (гузки) к шее по обеим сторонам позвоночника. Слегка тяните тушку кверху, нажимая на нож вниз достаточно сильно, чтобы прорезать ребра.



**2.** Выложите целую грудку ребрышками вверх. Острием ножа прорежьте белый хрящик на самом веру грудной кости.



**3.** Раскройте грудку, как книгу. Этот сгиб обнажит киль (грудную кость). Крепко ухватитесь за грудную кость и стяните ее вместе с хрящиком с белого мяса. Проследите за тем, чтобы была удалена вся костная конструкция.



**4.** Разрежьте тушку пополам посредине грудки.



**5.** Отделите ножку и бедро от грудки и крылышка, прорезав сквозь кожу в месте соединения бедрышка с грудкой.

## Разделка кролика

Кролик разделывается тем же способом, что и курица. Мясо кролика сравнительно нежирное, с нерезким вкусом. Почечная и реберная части менее жирны, чем ножки, и, как у курицы, грудки постнее ножек. Отделив лопатки и ножки, вы можете получить заготовки для очень вкусных блюд, применяя два кулинарных способа к одному и тому же кролику: ноги готовить на влажном жару, а филейные части – на сухом.



**1.** Раскройте брюшную полость кролика и выньте почки и печень. Вырежьте пленки, соединяющие печень с полостью. При необходимости сохраните печень для других целей.



**2.** Отделите задние ножки, прорезав мякоть и суставы.



**3.** Чтобы отделить от тушки передние ножки и лопатку, потяните за ногу и прорежьте сустав.



**4.** Обрежьте филейную часть спереди и сзади. У вас получилось седло.



**5.** Расчлененный кролик: седло, передние ножки с лопаткой, задние ножки, печень, почки.

# Разделка рыбы

**Большинство рыб** подпадают под одну из двух категорий – плоская или округлая. Только опыт может научить вас определять, какой из многочисленных методов использовать для разделки конкретной рыбы. Разные методы могут приводить к практически одинаковым результатам, и показанными здесь приемами все возможности не исчерпываются. Базовая процедура снятия чешуи – первого шага подготовки рыбы к любой последующей разделке – применима ко всем видам рыбы.

А вот методы потрошения плоской и округлой рыбы немного различаются, как и способы филетирования. Чтобы выбрать метод разделки конкретной рыбы, необходимо знать ее свойства (см. гл. 10 «Как разобраться в рыбе и моллюсках»).

Важно поддерживать качество и свежесть рыбы и других продуктов рыбного ряда, как то: ракообразных (в том числе омаров, креветок, раков и крабов), моллюсков (в том числе клемов, устриц и мидий) и головоногих вроде кальмара и осьминога.

Методы разделки рыбы и моллюсков включают: удаление чешуи, потрошение, резку плоской и округлой рыбы на стейки и филе. Чем больше операций по разделке рыбы и моллюсков шеф-повар делает сам, тем больше экономит денег, но, с другой стороны, чем хуже он выполняет эту операцию, тем больше отходов. Поэтому если у шеф-повара нет возможности, времени или достаточного места для хранения продуктов, то лучше купить филе и стейки или обработанные устрицы и клемы, что снизит себестоимость блюд.

## Чистка рыбы

У большинства, хотя и не у всех, рыб есть чешуя, которую надо удалить в самом начале разделки. Это удобно делать с помощью рыбочистки, но, если ее нет, можно воспользоваться тупой кромкой ножа, ручкой ложки или скребком для собирания крошек. Плавники и хвост срезают при удалении чешуи или позже, при потрошении.



Счищая чешую, двигайтесь от хвоста к голове, держа рыбу за хвост и поливая струей воды, чтобы чешуя не разлеталась. Не давите слишком сильно, чтобы не повредить мякоть.

## Потрошение рыбы

Часто внутренности рыбы удаляют сразу после вылова, прямо на рыболовецком судне. Содержащиеся в них ферменты способствуют разложению плоти, что приводит к порче рыбы. Если рыба не была выпотрошена заранее, то это надо сделать сразу после снятия чешуи.



Чтобы выпотрошить округлую рыбу, разрежьте ей брюхо. Вытащите внутренности. Тщательно промойте полость под струей холодной воды, чтобы удалить остатки крови и внутренностей.

## Филетирование округлой рыбы: отрезание прямых кусков

Филе – самый распространенный вид рыбного полуфабриката. Эти бескостные и обычно освобожденные от кожи куски рыбы годятся для сое, гриля и запекания; из них можно, например, сформировать *поплет* (фаршированный рулет) или нарезать их на *гужоны* (небольшие полоски филетированной рыбы).

Из округлой рыбы вырезают два филе – по одному с каждой стороны. Существует два метода получения филе округлой рыбы. Первый используют для изготовления филе округлой рыбы с мягкими костями, например лосося, форели, испанской макрели. Этот метод называется отрезанием прямых кусков. Второй метод, используемый для разделки рыбы с твердыми костями, можно назвать приподниманием и отведением в сторону.



**1.** Положите рыбу хребтом на разделочную доску параллельно кромке рабочей поверхности и головой – в сторону рабочей руки. Сделайте филейным ножом надрез ниже головы и жаберных пластин. Наклоните нож так, чтобы режущее движение было направлено вниз и прочь от тела. Этот разрез не отскакивает голову рыбы от тела.



**2.** Не вынимая ножа, поверните его острой кромкой лезвия к хвосту. Придайте ножу такое положение, чтобы рукоятка была ниже острия. Это повисит выход, потому что лезвие будет нацелено на кости, а не на мякоть. Прижимая лезвие к хребту, прорежьте рыбу по всей длине. Избегайте двигать ножом пилообразно.



**3.** Прорезая равномерно и гладко, вы расщепите хвост, как показано здесь. Уложите филе на рабочую поверхность или в форму. Не переворачивая рыбы, вставьте нож под хребет. Свободной рукой, прижатой к хребту с костями, удерживайте рыбу на месте. Держите нож параллельно рабочей поверхности.



**4.** Переверните рыбу и повторите предыдущие операции, чтобы отрезать второе филе.



**5.** Аккуратно срежьте брюшные кости, водя ножом прямо по ним. Срезайте остатки хребта, проводя лезвием непосредственно под линией позвоночника, поднимая его по мере разрезания кверху и прочь от филе.



**6.** Чтобы удалить кожу, уложите филе параллельно кромке рабочей поверхности. Держите нож так, чтобы острая кромка был прижата к коже. Прорезая филе вдоль кожи, туго натягивайте ее.



**7.** Проведя пальцем по филе, найдите тонкие кости. Вытащите их пинцетом или круглогубцами. Чтобы не порвать мякоть, вытягивайте кости по направлению к голове (по волокнам).



# МЕТРО

## ГЛАВНЫЙ ПОСТАВЩИК ДЛЯ ВАШЕЙ КУХНИ





## Метод филетирования округлой рыбы

Приподнимание и отведение в сторону можно применять только для разделки округлой рыбы с твердыми костями. При этом следует пользоваться филейным ножом с гибким лезвием.



**1.** Положите рыбу на разделочную доску брюхом от себя так, чтобы голова находилась справа. Сделайте надрез в брюхе под плавниками и вокруг жаберной пластинки.



**2.** Сделайте надрез на коже от головы к хвосту за один проход. Продолжайте делать длинные прямые надрезы на хребте, пока не достигнете центральной кости.



**3.** Приподнимите лезвие ножа вверх и в сторону от центральной кости, перерезая мелкие кости.



**4.** Продолжайте резать как можно ближе к реберным костям, пока филе не отделится от остова. Обесшкуривание проводят так же, как при филетировании по методу отрезания прямых кусков (с. 518).

## Потрошение плоской рыбы

Все виды рыбы обычно потрошат перед продажей. Если рыба не выпотрошена, то это необходимо сделать сразу же после ее очистки от чешуи. Чтобы вырезать два филе из плоской рыбы, срежьте мякоть с костей филейным ножом от края тушки рыбы и работая от хвоста к голове.



**1.** Чтобы выпотрошить плоскую рыбу, сделайте V-образный разрез вокруг головы.



**2.** Оттяните голову от туловища с вращением. Внутренности выйдут вслед за головой. Тщательно промойте полость под струей холодной воды, чтобы удалить остатки крови и внутренностей.

## Филетирование плоской рыбы: изготовление полного филе

Из плоской рыбы можно вырезать два филе – по одному с каждой стороны.



**1.** Чтобы вырезать два филе из плоской рыбы, срежьте мякоть с костей филейным ножом от края тушки рыбы и работая от хвоста к голове.



**2.** Подберите направление и усилие ножа, чтобы перейти через гребень костей в середине филе. Оттягивайте филе от костей, чтобы видеть хребет рыбы. Продлите разрез на другой край тушки рыбы и срежьте филе одним куском. Прodelайте то же на другой стороне.

## Срезание четырех филе из плоской рыбы

Из плоской рыбы можно вырезать четыре филе – по два с каждой стороны от хребта наверху и внизу.



**1.** Положите рыбу головой от себя и сделайте надрез вдоль одной стороны хребта.



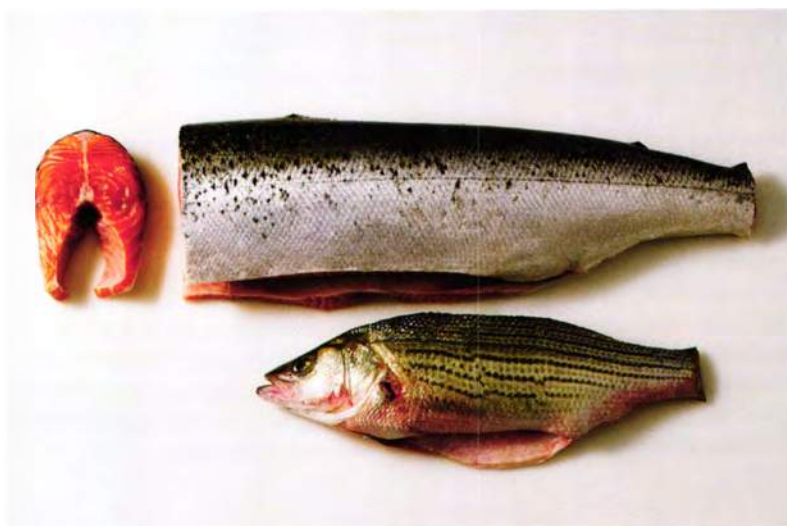
**2.** Делайте надрезы вдоль костей от хребта к кромке.



**3.** Сняв филе, вы увидите икру и брюшную часть. Их надо срезать.

## Нарезка рыбы на стейки

Рыбные стейки – это просто поперечные ломти рыбы, нарезать которые сравнительно легко. Рыбу чистят, потрошат, отрезают плавники. Стейки могут быть какой угодно толщины. Толстые стейки французы называют *darnes* (куски рыбы). Плоских рыб, настолько крупных, чтобы их можно было так нарезать, немного; иная ситуация с округлой рыбой; например, для стейков отлично подходит лосось.



Почистите и выпотрошите рыбу (здесь показан лосось) и отрежьте плавники. Ножом шеф-повара сделайте поперечные разрезы нужной толщины. Разделанная рыба, предназначенная для приготовления на сковороде, меньше по размеру, чем разделанная рыба, которую обычно подают целиком.

## Ломтики филе

Ломтики филе отрезают, держа нож под углом, чтобы увеличить поверхность среза и придать куску более внушительный вид. Ломтики можно нарезать из сравнительно больших рыб – лосося, палтуса, тунца. Обычно эти куски ассоциируются с соте или жареньем на сковороде, но их часто жарят также на гриле или решетке.



Очень острым ножом срежьте ломтик филе под углом  $45^\circ$ . Чем больше наклон ножа, тем большая поверхность среза получится.

## Попьет (рулетики)

*Попьет* – это рулетики из тонкого филе, часто (но не обязательно) начиненные фаршем или другой начинкой. Правильно сделанный *попьет* напоминает большую винную пробку. Их обычно делают из нежирной рыбы вроде камбалы или морского языка, но можно и из сравнительно жирной – форели или лосося. Готовят их чаще всего на пару или припускают.

## Гужоны («косички»)

Название этого куска происходит от французского *goignon* – мелкий пескарь. *Гужоны* – это маленькие (размером с указательный палец) полоски, нарезанные (иногда по диагонали) из филе. Их часто жарят во фритюре панированными или в кляре. *Гужоны* нарезают, как правило, из филе белой нежирной рыбы вроде камбалы или морского языка.



Нарежьте одинаковые, размером с палец, полоски из приготовленного рыбного филе, держа нож под углом к волокнам.

## Морской язык

Морской язык требует особого обращения. Многие шеф-повара предпочитают снимать с него кожу до филетирования. Ее надрезают около хвоста филейным ножом и потом просто сдирают.



**1.** Срежьте плавники кухонными ножницами.



**2.** Сделайте надрез у хвоста, чтобы освободить кожу. Крепко держа рыбу за хвост, сдерите кожу.

## Разделка других морепродуктов

**Основных категорий таких продуктов три:** ракообразные (с составными скелетами поверх тела), моллюски (с одной или двумя створками раковин) и головоногие (со щупальцами). Ракообразных, т.е. омаров (лобстеров), креветок, раков, крабов; моллюсков (клем, устриц и мидий) и головоногих вроде кальмаров и осьминогов разделяют для приготовления несколькими способами.

### Работа с живым омаром

Лучший омар – это тот, который куплен живым. Первый шаг подготовки омара к варке в воде или на пару – умертвить его. Если омара готовят к жаренью на решетке или запеканию в духовке, его стоит рассечь пополам вдоль тела.



**1.** Оставьте резинки на клешнях омара (омаров обычно продают с перетянутыми резинками клешнями, дабы не портили товарный вид друг друга в аквариуме и не травмировали повара. – *Ред.*) и положите его на рабочую поверхность брюшком вниз. Вонзите острие большого ножа в основание головы. Прорежьте панцирь головы, рассекая ее пополам.



**2.** Рассеките хвост, повернув омара в противоположном направлении и вставив нож в место первого надреза. Теперь прорежьте панцирь хвостовой секции.

## Приготовление омара

Мякоть омара и других ракообразных плотно прикреплена к панцирю, но только до тепловой обработки. Омара, которого будут подавать в панцире или использовать в салатах, начинках или в качестве гарнира, можно готовить целиком – варить, жарить на гриле или припускать. После того как он немного остынет, мякоть можно будет извлечь из панциря без труда.

Съедобное мясо можно, как показано здесь, извлечь из омара, чтобы получить крупную порцию из хвоста («шейки») и неповрежденных клешневых секций, а также порции поменьше из суставов и ног. Печень и икру (если последняя имеется) следует извлечь и использовать как ингредиенты для начинки, соуса или ароматизированного масла.



**1.** Одной рукой крепко ухватите хвостовую часть, другой – тело омара. Скрутите их в разных направлениях и оторвите хвост от тела.



**2.** Для обрезки обеих сторон нижней части хвоста омара используйте ножницы. Вытащите мякоть из хвостового панциря. Она должна выйти одним куском.



**3.** Используя обратную сторону ножа или пяту большого ножа, разломите клешни.



**4.** Пальцами отломите панцири. Клешневая мякоть должна выйти целой, сохранив форму клешни.



**5.** Ножом прорежьте клешни. Вытащите из них мякоть.

## Креветки

Креветок чистят, удаляя панцирь и затем кишечную вену, которая проходит вдоль спины креветки. Это делается или до, или после их приготовления. Креветки, отваренные в воде или на пару в панцирях, более сочны, чем те, что были очищены заранее. Готовить в панцирях можно креветок, которые будут подаваться холодными, например, как закуска или в салатах. Для сое или гриля креветок обычно предварительно чистят. Панцири можно сохранять для других целей – например, на креветочный бульон, *биск* или креветочное масло.



**1.** Чтобы удалить кишечную вену, положите креветку выпуклой стороной в сторону вашей рабочей руки. Резаком или универсальным ножом сделайте неглубокий надрез до вены или более глубокий, если готовите креветку-«бабочку».



**2.** Кончиком ножа выскоблите вену – собственно, кишку.



**3.** Можно вынуть вену, не разрезая креветки: подцепите ее зубочисткой или шпажкой и просто вытащите.



## Чистка мягкопанцирного краба

Это излюбленное сезонное блюдо – краб после линьки в мягком панцире – считается большим деликатесом. Его чистка особых трудностей не представляет (см. ниже). Таких крабов обычно жарят и едят вместе с панцирем.



**1.** Оттяните назад заостренный панцирь и соскребите жаберные волокна с обеих сторон.

**2.** Отрежьте глаза и рот позади глаз и слегка сдавите, чтобы вышел зеленый пузырь – он неприятен на вкус.



**3.** Отогните хвостовой веер и оторвите его легкими поворотными движениями. С ним выйдет и кишечная вена.

**4.** Очищенный краб без головы, жаберных волокон и хвостового веера.

## Обработка раков

У раков много общего с омарами, только они гораздо мельче. (Раки продаются также морожеными – целиком или только «шейки», т.е. хвостовые части.) Удалить кишечную вену из сырых раков довольно легко, хотя можно это делать и после варки. Если раки живые, переберите их и выбросьте мертвых. Удалите вену до или после приготовления. Раков можно варить в воде или на пару в панцирях. Подают их целиком, неочищенными или со снятыми панцирями; иногда подают только раковые шейки.

## Чистка и открывание устриц, клемов и мидий

Устрицы и клемы продаются живыми в раковинах или очищенными. Поскольку их часто подают живыми на раковинах, важно уметь эти раковины открывать. Даже для тепловой обработки часто используют только что извлеченных из раковин моллюсков.

Тщательно выскребите щеткой моллюски под струей холодной воды. Те из них, что остаются открытыми, если по ним постучать, мертвы, и их следует выбросить. Если раковина необычно легка или тяжела, проверьте ее. Иногда встречаются пустые раковины или раковины, наполненные песком либо глиной.

### Устрицы

Устриц открывают со стороны «петли», соединяющей створки раковины. Открывая устриц (и клем), старайтесь сохранять их сок. Он добавляет замечательный вкус супам, тушеным блюдам и наварам.



**1.** Рукой в специальной перчатке держите устрицу так, чтобы место соединения раковин было направлено наружу. Вставьте устричный нож в место соединения створок и рычажным поворотом ножа разорвите соединительную ткань.



**2.** Открыв раковины, проведите ножом по внутренней поверхности каждой из них, отрезая от них устрицу.

## Клемы

Держите клем в руке, защищенной специальной перчаткой. Вставьте лезвие специального ножа в щель между верхней и нижней раковинами. Слегка поверните нож, как ключ в замке, и рычажным усилием откройте раковины.



**1.** Возьмите клем так, чтобы место соединения раковин было направлено к ладони. Пальцами той же руки в рукавице направляйте нож и давайте ему добавочное усилие.



**2.** Открыв раковину, проведите ножом по ее внутренней поверхности, отрезая от нее клем.

## Мидии

Мидий редко подают сырыми, но чистят их перед варкой так же, как и клемов. В отличие от клемов и устриц, из раковин мидий часто торчит темная косматая «борода». Ее удаляют перед приготовлением.

Держите мидию под струей холодной воды. Жесткой щеткой соскребите с раковин грязь, песок и тину. Вырвите из раковин боро-



ду. Эта операция убивает мидию, так что производите ее как можно ближе ко времени приготовления.

## Чистка осьминогов и кальмаров

Осьминоги и кальмары принадлежат к классу головоногих. Чтобы добиться лучшего вкуса и текстуры в любом блюде из них, их надо правильно чистить и нарезать. Мелкие кальмары и осьминоги при правильном обращении с ними будут мягкими и сочными даже после быстрого обжаривания на сильном огне. Крупные лучше тушить.

### Осьминог

Осьминогов обычно продают очищенными. Однако иногда приходится удалять внутренности и клюв. Если купленный осьминог уже очищен, просто отсеките голову от ног и нарежьте нужными кусочками. Маленькие осьминожки идут в готовку целиком.



**1.** Острием филейного ножа прорежьте ткань вокруг глаза и удалите его.



**2.** Сдерите с осьминога кожу.



**3.** Если хотите, оторвите от щупалец присоски. Теперь осьминога можно готовить.

## Кальмар

Мантию кальмара можно нарезать кольцами для жаренья, а можно оставить целиком для гриля или тушения (с начинкой или без). Если хотите, можете сохранить чернильный мешок и использовать его для придания разным блюдам романтического черного цвета.



**1.** Оторвите щупальца от мантии под струей холодной воды. Глаз, чернильный мешок и внутренности выйдут вместе с ними.



**2.** Снимите с мантии столько кожи, сколько сможете, и выбросьте ее.



**3.** Вытащите из мантии и выбросьте полупрозрачную опорную структуру – так называемый гладиус.



**4.** Отрежьте щупальца от головы, сделав надрез выше глаза. При желании сохраните чернильный мешок для окрашивания экзотических блюд. Остальные части головы выбросьте.



**5.** Расправьте щупальца, чтобы обнажить клюв. Оторвите его и выбросьте. Мелкие щупальца можно оставить, крупные – нарезать на кусочки. После разделки промойте кальмара под струей холодной воды.

## Жаренье на гриле и в саламандре, запекание

Есть способы приготовления пищи, основанные на использовании сухого жара без жиров и масел. Пища готовится либо под прямым воздействием теплового излучения (на гриле и под бройлером), либо опосредованным жаром в духовке (запекание). В результате получают насыщенный вкусом наружный слой и сочная мякоть.

## Жаренье на гриле и в саламандре

**На гриле и в саламандре** (под бройлером) жарят мягкие от природы куски мяса, птицы или рыбы размером в порцию или меньше. Это метод быстрого приготовления. Запекание же занимает больше времени и часто используется для более крупных кусков мяса, целой птицы и разделанной рыбы.

На гриле пища жарится в силу радиационного нагрева от источника, расположенного под ней. Часть соков выпаривается, другая стекает вниз. У такой пищи привкус дымка, даже легкого обугливания, от сгорания выделяющихся при жарении соков и жиров, а также от непосредственного контакта с прутьями решетки.

Жаренье под бройлером похоже на жаренье на гриле, только источник тепла расположен над пищей. Продукты хрупкой консистенции, например нежирную белую рыбу, вместо того чтобы укладывать на решетку, часто обмазывают растительным или сливочным маслом, укладывают на противень и уже его ставят на решетку под источником жара.

Для жаренья на открытом огне подходят порционные куски нежного мяса птицы, мяса из таких отрубов, как вырезка, филейная часть или края, а также филе жирных рыб – тунца и лосося. Нежирная рыба тоже годится, если ее обмазать маслом или масляным маринадом. Менее нежные куски мяса – такие, как стейки из диафрагмы (hanger) или из бочка, – также можно использовать, если нарезать очень тонко.

Когда готовят на гриле или под бройлером, то при необходимости мясо слегка отбивают, чтобы выровнять его по толщине. Мясо необходимо полностью очистить от жира, пленок и хрящей. Некоторые продукты нарезают полосками, ломтями или кубиками и нанизывают на шампуры. Продукты должны быть приправлены и в некоторых случаях слегка смазаны маслом.

Разные части гриля или бройлера нагреваются неодинаково. Соответственно разделяйте их на зоны: секцию интенсивного жара используйте для быстрого поджаривания пищи, секцию умеренного жара – для доведения до готовности, а в секции слабого жара можно держать готовую пищу. (Если ваш гриль на углях, отведите в нем место для их разжигания, так как над пламенем готовить нельзя.) Можно отводить также разные зоны для разных типов пищи, чтобы предотвратить нежелательное смешивание вкусов. Хорошо разработанная система размещения пищи на гриле помогает ускорить производственный процесс.

Для получения особых привкусов часто используют особые сорта древесины – мескитовое дерево, пекан, яблоню. Ароматный дым на гриле можно получать, бросая на угли вымоченные в холодной воде щепки твердой древесины, стебли трав, обрезки виноградной лозы и прочие ароматизаторы. Соус к блюдам, жаренным на открытом огне, готовят отдельно.

## Базовая формула для приготовления одной порции блюда-гриль

Порционный кусок мяса, птицы или рыбы массой 170–227 г

Приправы, включая соль, перец, маринады, глазури и соус барбекю (по желанию)

Прочие ингредиенты, в том числе ароматизированное сливочное масло, коричневые соусы, овощные кули и сальсы



**1.** Вычистите проволочной щеткой металлические прутья гриля, затем протрите их тряпочкой, смоченной в растительном масле, чтобы смазать и полностью очистить их перед нагреванием гриля. Металлические шампуры тоже надо мыть и смазывать маслом перед использованием, а деревянные – вымачивать в воде, чтобы не слишком обугливались и не загорались. К предметам обслуживания жарочного поста относятся жаропрочные подносы, щипцы, угловые и гибкие лопаточки, кисти для смазывания поверхности приготовляемого мяса (курицы, рыбы) глазурью, маринадами или соусом барбекю, а также все предметы, необходимые для подачи (подогретые тарелки, ложки, черпаки и пр.). Портативные решетки для продуктов деликатной консистенции и вообще таких, которые трудно переворачивать, тоже надо между употреблением мыть и смазывать маслом, чтобы к ним не прилипла пища.





## **2.** Дайте продукту окончательно поджариться на одной стороне и не трогайте ее до переворачивания.

Это поможет вкусу пищи лучше проявиться, а если в ней есть жиры, они вытопятся и облегчат ее снятие с решетки. Поместите приправленную пищу на разогретые прутья гриля. Безразлично, какой стороной класть пищу на решетку. Самую презентабельную сторону укладывают на решетку первой. Когда пища соприкоснется с горячими прутьями, они прожигают на ней отметины. Чтобы следы получались в виде решетки, аккуратно просуньте клещи под пищу и поверните ее на 90°.

Поскольку многие соусы барбекю содержат сахар и быстро сгорают, правильно будет дать пище частично зажариться и только потом смазать ее соусом. При этом пища дожаривается, а соус карамелизуется, не подгорая. Можно намазывать каждую сторону одним слоем соуса, а можно, если добиваться более густого и даже хрустящего слоя, смазывать тонкими слоями несколько раз.

## **3.** Снимайте куски мяса или рыбы слегка «не дошедшими», чтобы ко времени подачи они не оказались пережаренными. Даже тонкие ломти мяса, птицы или рыбы, удерживая жар, будут продолжать готовиться после снятия с огня.

Переверните пищу и жарьте до желаемой степени готовности. Поскольку на открытом огне готовят по большей части сравнительно нетолстые куски мягкой пищи, после переворачивания ей не понадобится много времени, чтобы «дойти». Более толстые куски и те, которые требуется прожарить сильнее, придется переместить в менее горячую зону, чтобы они не обугливались. А можно и вовсе снять их с огня и довести до готовности в духовке. При обслуживании банкетов можно быстро выжечь на пище следы от прутьев, только слегка зажарив поверхность, а после этого довести ее до готовности в духовке. Этот прием позволит повысить производительность гриля. Из соображений пищевой безопасности, если готовую пищу надо будет какое-то время хранить, непременно обеспечьте ее быстрое охлаждение.

Оцените качество приготовленной пищи. Правильно зажаренные на открытом огне куски мяса, птицы или рыбы должны иметь отчетливый привкус и аромат дымка, усиленные добавлением в гриль щепок древесины, веточек или стеблей определенных трав. Этот привкус не должен заглушать природного вкуса пищи, а обугливание не должно быть сильным, чтобы пища не горчила и не отдавала горелым. Всяческие маринады и глазури призваны поддерживать, а не маскировать естественный вкус пищи.

## Варианты приготовления качественных блюд

### на открытом огне

Существует много способов приправить главный ингредиент. Большинство приправ обычно используют перед приготовлением блюда, но некоторые – во время процесса жаренья.

Пряности для натирания

Маринады

Соляные растворы – не концентрированные (не консервирующие): 19,2 л воды, 454 г соли, 454 г сахара и некоторые вкусовые или ароматические добавки)

Предварительное соление: натрите продукт солью перед жареньем, чтобы удержать в нем влагу

Для выработки дополнительных привкусов и создания ароматного дыма на гриле используют разные ингредиенты.

Щепа твердых пород деревьев

Стебли трав

Обрезки виноградной лозы

## Жаренье на гриль-сковороде

Жаренье на гриль-сковороде, как и жаренье на открытом огне, включает жаренье продуктов на сильном огне в посуде из тяжелого чугуна или другого жаропрочного металла с толстыми ребрами внутри. Эти толстые ребра на дне кастрюли оставляют на мясе следы, подобно решетке гриля, и держат пищу на некотором расстоянии от дна, где скапливаются соки и жир. Однако важно помнить, что жаренье на гриль-сковороде не придаст блюду тот же вкус и аромат, что традиционное жаренье на гриле. Чтобы жаренная на гриле и под бройлером пища отвечала всем требованиям, необходимо содержать их в чистоте. Отведите время на обслуживание этого оборудования перед сменой и после ее окончания. Прутья гриля необходимо периодически смазывать маслом в течение всей смены, так что держите в числе предметов обслуживания жарочного поста баночку с маслом и тряпку.

## Запекание в духовке

**Запекание в духовке**, какие бы методы ни применялись, – это приготовление пищи на непрямом жару. От прочих методов отличается только жаренье на вертеле – оно скорее напоминает жаренье на открытом огне. В любом случае в результате получаются хрустящая корочка и нежная мякоть.

Термин «запекание» (*baking*) часто используют вместо термина «запекание в духовке» (*roasting*), однако при этом, как правило, подразумевают выпечку хлебопекарских изделий, пирожков, кондитерских изделий и т.д.

Жаренье на вертеле заключается в нанизывании продукта на стержень (шампур), который вращается вручную или с помощью моторчика. Жар от горячих углей или газовой горелки готовит пищу, а постоянное вращение создает эффект смазывания жиром и соками и обеспечивает равномерное прожаривание продукта.

Жаренье в духовке в его сегодняшней интерпретации больше похоже на запекание, чем на жаренье на вертеле. В духовке пища готовится благодаря контакту с сухим горячим воздухом в замкнутом пространстве. По мере нагревания наружных слоев природные соки продукта превращаются в пар и проникают в глубь кусков. Вытекающие сок и жир, так называемый *фонд*, составляют основу соусов, которые готовят одновременно с пищей. Жарким часто называют большие, многопорционные куски мяса, целые тушки птицы и разделанную целиком рыбу. Копчение, одна из разновидностей запекания, придает пище богатый, дымный привкус. Пища готовится в дымной бане – плотно закрытой емкости для запекания или специальной коптильне, которая стоит на открытом огне или в духовке.

Лучшее жаркое получается из нежных кусков филейной части и края. Мягкие части толстого (верхнего) филея ноги тоже жарятся превосходно. Молодую, нежную птицу жарят целиком, как и разделанную рыбу. Срезайте излишний жир и пленки. Небольшой слой жира и кожу птицы стоит оставлять – они обеспечивают блюду сочность. Приправляйте мясо, птицу и рыбу перед запеканием – так их вкус проявится полнее. При желании получить дополнительные привкусы можно вложить в полость или под кожу птицы либо в карман мяса зелень и пряные овощи.

Такие продукты, как птица целиком, куриные грудки и мясо на ребрышках, часто перед запеканием начиняют. Приправьте начинку и охладите ее до температуры ниже 4°C, прежде чем соединить с сырым мясом, птицей или рыбой. Контакт горячей начинки с холодными сырыми продуктами может привести к пищевым отравлениям. Дайте приправам время впитаться. В полость птицы перед связыванием можно положить свежую зелень, а можно натереть кожу специями или засунуть их под кожу.

Хороший противень имеет толстое дно и невысокие борта, чтобы горячий воздух свободно циркулировал вокруг жарящейся пищи. Выбирайте достаточно большой противень, на котором пища легко поместится, но не настолько большой, чтобы соки растеклись и подгорали. Можно укладывать продукты на решетчатую подставку, позволяющую горячему воздуху обтекать всю поверхность пищи, а можно успешно жарить прямо на дне очень неглубокого противня. Накрывать жаркое не следует.

Вам могут понадобиться бечевка или спицы-заколки, а также мгновенный термометр и кухонная вилка. Пригодится и дополнительная емкость, чтобы держать в ней жаркое, пока из вытекших соков готовится соус. Для последней перед подачей операции держите под рукой разделочную доску и очень острый нож для нарезания ломтей.

Наилучшие результаты достигаются тогда, когда духовка перед помещением в нее мяса, птицы или рыбы нагрета до нужной температуры. Если вы используете предварительный обжиг в очень горячей духовке, нагрейте ее до 218–232°C. Запекайте большие куски, например толстый край или индейку, при температуре от низкой до умеренной в течение всего запекания; глубокий коричневый цвет готового блюда – результат продолжительного запекания. Более мелкие куски и продукты деликатной текстуры начинайте запекать при 149–163°C, а в конце готовьте до темной корочки, повысив температуру до 177–191°C.

## Обвязывание и шпигование

При запекании используются два традиционных приема – обвязывание (жаркое из постных продуктов можно обвячивать тонкими ломтиками сала, бекона или шпика) и шпигование (тонкие полоски шпика вставляют внутрь продукта). Дополнительный жир делает мясо нежнее и сочнее. Кандидатами на эти процедуры можно считать оленину, мясо дикого кабана, пернатую дичь и определенные отрубы говядины и баранины. Для придания жаркому дополнительных привкусов его можно шпиговать ломтиками чеснока, моркови и пр. Размягчающего эффекта шпика они не окажут, но вкуса прибавят.

В наше время, когда стало привычным следить за количеством потребляемого с пищей жира, зачастую с продуктов удаляют даже следы жира и кожи, хотя то количество жира, что вытапливается из кожи или сала во время запекания, глубоко в жаркое не проникает. Кожа и жир помогают предохранять пищу от пересыхания в духовке, а ее жирность повышают несильно; пища же, лишенная естественной защиты в виде собственных жира и кожи, может быстро пересохнуть и терять вкус.

## Базовая формула для приготовления одной порции мяса, птицы или рыбы

Одна порция мяса, птицы или рыбы, обрезанная; или со связанными ножками, крылышками; или завязанная

28 г *мирпуа*

Приправы

60 мл специально подготовленного соуса, поливки для жаркого или другого подходящего соуса

## Базовая формула подливки для жаркого

Бульон (крепкий или обычный)

*Мирпуа* или другие ароматические овощи

Сгуститель – *ру* или крахмал; в некоторых случаях можно сгущать размолотым в пюре *мирпуа* или выпариванием



**1.** В качестве традиционной поливочной жидкости обычно используют жир и соки, выпускаемые самим продуктом. Однако можно использовать в роли поливочной жидкости маринады, глазурь или масло – простое или ароматизированное. При желании продукты можно обжечь. Приправленные и обвязанные продукты можно обжечь в раскаленном жире на конфорке, под бройлером или в очень горячей духовке. Обжигают не всякое жаркое; скажем, большие куски и без того выработают поджаристую корочку вследствие более долгого запекания.

Разложите жаркое на противне так, чтобы горячий воздух обтекал всю поверхность мяса, птицы или рыбы. Лучшей циркуляции способствует жарочная решетка. Пище на противне или решетке должно быть просторно. Поставьте жаркое в нагретую духовку. Запекайте, регулируя температуру духовки при необходимости. Во время процесса приготовления жаркого поливайте его поливочной жидкостью или смазывайте жиром (как показано на рисунке выше). Существует несколько теорий по поводу температуры запекания. Одни изделия запекаются очень быстро и требуют высокой температуры. Другие лучше начинать готовить при низкой температуре, а

доводить до готовности – при высокой. Третьи начинают запекать при высокой температуре, а заканчивают при низкой. Во всех случаях надо следить за процессом и не допускать пережаривания и недожаривания.

Поливка возвращает пище часть вытекшей влаги и предотвращает пересыхание. Соки и жир, которыми ее поливают, приносят еще и дополнительный вкус, а растительное либо растопленное сливочное масло или маринады особенно полезны, когда продукты нежирные и достаточного количества сока не дают.

Добавьте на противень *мирпуа* либо другие пряные ингредиенты для соуса или подливки (по желанию). Лук, морковь, сельдерей, чеснок и другие пряные овощи либо зелень можно положить на противень. Там они запекутся и пропитаются выпущенными жиром и соками, а потом придадут жарочному соусу вкус и окрасят его.



**2.** Для того чтобы определить степень прожаренности жаркого, используйте термометр с мгновенным считыванием показаний. Для получения точных показаний термометр надо вставлять как минимум до малого углубления на его стержне. Обратите внимание, что стержень вставляют в самую толстую часть и на удалении от костей.

Доведите жаркое до нужной степени готовности и дайте ему «выстояться» перед подачей. Мясо, рыбу, птицу и дичь обычно запекают до достижения заданной внутренней температуры (см. с. 485). Когда мясо дойдет почти до нужной кондиции, выньте его из духовки и дайте «выстояться». Накройте его неплотно фольгой и поставьте в теплое место.

Мелкие изделия выдерживайте около 5 мин, средние – 15–20 мин, а очень крупные – до 45 мин. Дело в том, что в процессе запекания соки сосредотачиваются в центре изделия. Пока жаркое выстаивается, соки рассредоточиваются по всему объему. При этом также выравнивается температура, что идет на пользу текстуре, запаху и вкусу. Выстаивание играет ключевую роль в доведении блюда до нужной кондиции за счет сохраненного внутри жара. Этот процесс надо рассматривать как последнюю стадию запекания.



**3.** Жаркое обычно подают с соусом на базе вытекших при жареньи соков и жира. Чаще всего в этом качестве выступают подливка и соус в стиле мясного сока. Перед приготовлением соуса убедитесь в том, что соки не пригорели, иначе соус получится горьким.

Томите выделившиеся из мяса при жареньи сок и жир на среднем огне, пока *мирпуа* не подрумянится, а жир не станет чистым и прозрачным. За это время соки отделятся от жира и уварятся в так называемый *фонд* на дне противня.

Для приготовления подливки слейте с противня жир, но оставьте немного, чтобы поджарить в нем муку для *ру*. Если готовите соус в стиле мясного сока, то муку не используйте.



**4.** После того как *ру* приобретет коричневый цвет, постепенно добавляйте бульон при непрерывном помешивании, чтобы не образовывались комки. Убедитесь в том, что жидкость не слишком горяча, иначе она может разбрызгаться. Добавьте бульон и медленно варите. Подливу варят до сгущения, но не менее 20 мин, чтобы крахмал в муке полностью сварился.

Для того чтобы приготовить соус в стиле мясного сока, слейте весь жир и, если хотите, дегласируйте противень вином или другой жидкостью. Добавьте соответствующий мясу бульон. Выдержите при слабом кипении 15–20 мин для проявления вкуса. Постоянно снимайте с поверхности жир и примеси. Скорректируйте вкус приправами и процедите соус. Перед процеживанием можно сгустить соус крахмалом или арроруттом.



**5.** Процедите подливу через мелкое сито в чистый контейнер для хранения или в кастрюлю, держите его теплым до подачи. Держите готовую подливу или соус в стиле мясного сока на водяной бане, как и любой другой соус. Соус в стиле мясного сока необходимо плотно закрыть крышкой.

Крупные куски жаркого надо правильно нарезать на порции, чтобы использовать изделие оптимально. Ниже показаны три нарезаемых жарких – целая утка, говяжий край и свиной окорок. Эти виды мяса следует рассматривать как прототипы всех других видов мяса при нарезке приготовленного из них жаркого. Например, баранья нога по структуре такая же, как свиной окорок, следовательно, нарезать ее надо так же, как свиной окорок.

Хорошее жаркое создает ощущение полноты, богатства, глубины вкуса и аромата. Цвет жаркого зависит от типа продуктов, но в целом блюдо должно быть красиво подрумянено. Цвет имеет непосредственное отношение не только к внешней привлекательности блюда, но и к его вкусу. Слишком бледное жаркое не только не радует глаз, но и беднее вкусом. Правильно запеченные продукты нежны и сочны. Кожа, если она оставлена, должна быть хрустящей для создания контраста с текстурой мякоти.

## Варианты приготовления жаркого или запеченных продуктов

Для выработки дополнительного вкуса и цвета продукты перед запеканием обжигают. После того как продукты приправили и обвязали, их можно обжечь в раскаленном жире на конфорке, под бройлером или в очень горячей духовке. При обжиге продукт быстро обжаривают в очень небольшом количестве масла, чтобы он полностью не прожаривался. Обжиг используют как эффективный способ развития вкуса и цвета при длительных и кратковременных методах кулинарной обработки.

Подлива добавляет готовому блюду как вкус, так и сочность. Если вы готовите нежирный продукт и его собственного жира недостаточно для поливки, то для поливания можно использовать масла и маринады.

Растопленное сливочное масло  
Растительное масло  
Маринады

Обвязка и шпигование – еще два кулинарных приема, которые используют для внесения в блюдо дополнительного вкуса и влаги.

Обвязывание: обвязывание продукта тонкими ломтиками шпика, бекона или нутряного жира  
Шпигование: вставка тонких полосок шпика внутрь продукта

Если вы обрезаете жаркое радикально, то необходимо обеспечить ему альтернативную «кожу» в форме какого-нибудь покрытия из перечисленных ниже ингредиентов.

Приправленные сухие картофельные хлопья  
Рисовые хлопья  
Кукурузные хлопья  
Кукурузная мука  
Мелко нарубленные сушеные грибы

Блюдо можно глазурировать для придания ему дополнительного вкуса. Для этого используют жидкость на основе мясного бульона или на фруктовой основе.



## Нарезание жареной утки

Если гость заказал утку, предлагаемый ниже способ подачи мы считаем самым удобным. Большую часть костей удаляют так, чтобы у ножки оставалась только косточка голени, а на грудной части – только одна косточка от крыла. Обе части складывают так, чтобы мясо бедра и бескостная грудка перекрывали друг друга. Гость сможет резать мякоть, не заботясь о костях.



**1.** Отрежьте ножки в местах их сочленения с грудкой. Оттянув ножку, обнажите сустав. Оттяните ножку дальше и, прорезав сустав, отделите ее от тела.

**2.** Острием ножа прорежьте грудку вдоль обеих сторон грудной кости и срежьте грудку с костей.



**3.** Отделите грудку от грудной клетки, как можно теснее прижимая лезвие ножа к костям, чтобы избежать лишних потерь мяса.

**4.** Оттяните бедренную косточку вверх и в сторону от мякоти бедра. Ножом, как показано здесь, отрежьте косточку по суставу.

**5.** Сервируйте блюдо для подачи: оставьте ножку снизу и перекройте ее грудкой, чтобы косточки голени и крылышка оказались на противоположных сторонах.

## Нарезание края говядины

Это крупный кусок мяса, и с ним легче обращаться, если повернуть его набок. Этот способ нарезания применим также к телячьему и оленьему краям. Последние размером меньше, и их можно не поворачивать набок, а резать сверху вниз между ребрами. Дальше можно срезать мясо с костей и нарезать ломтиками, а можно оставить на ребрышках.



Положите кусок мяса набок. Ножом для нарезания на ломти сделайте параллельные надрезы от наружной кромки к костям. Отрежьте ломти мяса от костей. Чтобы не выливался сок, держите жаркое отрезанной стороной вверх.

## Нарезание свиного окорока в обеденном зале

Этот способ нарезания применим также к бараньей ноге и ростбифу из тазобедренного отруба.



**1.** После того как вы отрежете концевую часть, сделайте параллельные разрезы от тонкого конца вертикально до самой кости. Продолжайте нарезать ломти мяса одинаковой толщины и срезать их с кости. Вначале разрезы делайте вертикально, пока не достигнете кости.



**2.** Когда ломти станут слишком большими, начинайте нарезать под незначительным углом один с левой стороны, один – с правой, чередуя стороны, пока не нарежете весь окорок.

## Нарезание печеного окорока на кухне



**1.** Поставьте окорок вертикально толстой частью вниз. Свободной рукой крепко удерживайте окорок за тонкий конец. Прорежьте постную мякоть прямо под коленным суставом у тонкого конца, следуя естественному изгибу бедренной кости.



**2.** Дойдя до сустава, обрежьте его со всех сторон. Этот первый надрез еще не отделит мяса от кости окончательно.



**3.** Повторите те же действия на другой стороне – вот теперь мясо будет отделено. У него будет V-образная выемка там, где была кость.



**4.** Срежьте мясо с обратной стороны бедренной кости. Старайтесь оставлять мякоть неповрежденной.



**5.** Разрежьте крупные куски окорока на куски среднего размера, которые удобно нарезать ломтиками на порции.



**6.** Нарезьте окорок ломтиками, как показано здесь. Можно нарезать окорок и на электрической ломтерезке.

## Стейк из вырезки с грибным соусом

На 10 порций

10 стейков из говяжьей вырезки массой по 284 г

1 ст. л. (15 г) соли

1½ ч. л. (3 г) молотого черного перца

45 мл растительного масла

600 мл грибного соуса (рецепт ниже)

1. Нагрейте гриль или бройлер.
2. Приправьте стейки солью, перцем и слегка смажьте маслом.
3. Уложите стейки презентабельной стороной на горячие прутья гриля или решетку. Жарьте, не трогая, до полуготовности. (Вариант: поверните каждый стейк на 90° в середине процесса жаренья, чтобы выжечь отметины в виде решетки.)
4. Переверните стейки и доведите до желаемой степени прожаренности: около 5 мин (57°C) – с кровью, полусырые (rare); 6 мин (63°C) – с кровью, недожаренные (medium rare); 8 мин (71°C) – среднепрожаренные (medium); 9 мин (74°C) – прожаренные (medium well); 11 мин (77°C) – хорошо прожаренные (well done).
5. Нагрейте грибной соус и положите на каждый стейк по 60 мл. Подайте сразу же.

**Стейк с маслом «Метрдотель»:** Замените грибной соус 284 г масла «Метрдотель». Разделите масло на 10 порций, и положите на каждый стейк 28 г масла. Нагревайте под бройлером или в саламандре, пока масло начнет растапливаться. Подавайте сразу же.

## Грибной соус

На 960 мл

43 г нарезанного лука-шалота

57 г сливочного масла

1,25 кг шампиньонов, нарезанных ломтиками

225 мл сухого белого вина

960 мл *демигляса* (с. 409) или соуса на основе коричневого говяжьего бульона (с. 375)

Соль по вкусу

Молотый черный перец по вкусу

1. Припустите лук-шалот в сливочном масле на среднем огне.
2. Добавьте грибы и жарьте до выпаривания сока.
3. Добавьте вино и дегласируйте сковороду. Варите, пока вино не уварится.
4. Добавьте *демиглас* или говяжий бульон и варите еще 5 мин или пока соус не приобретет правильную консистенцию и хороший вкус.
5. Посолите и поперчите. Теперь соус готов к подаче или его можно быстро охладить и хранить в холодильнике для использования в дальнейшем.

## Жаренное на гриле или отварное филе с соусом маршан де вин

На 10 порций

10 кусков филе массой по 284 г

1 ст. л. (15 г) соли

1½ ч. л. (3 г) молотого черного перца

45 мл растительного масла

600 мл соуса *маршан де вин* (см. рецепт ниже)

1. Разогрейте гриль или бройлер до 204°C.
2. Посолите и поперчите куски филе, сбрызните их слегка маслом.
3. Положите куски филе лицевой стороной на решетку гриля или на прутья бройлера. Жарьте или варите около 2 мин. (По желанию: жарьте каждый кусок на гриле с четырех сторон, чтобы следы от решетки были равномерно распределены по куску.)
4. Переверните куски и продолжайте жарить до желаемой степени готовности: около 5 мин (57°C) – с кровью, полусырые (rare); 6 мин (63°C) – с кровью, недожаренные (medium rare); 8 мин (71°C) – среднепрожаренные (medium); 9 мин (74°C) – прожаренные (medium well); 11 мин (77°C) – хорошо прожаренные (well done).
5. Разогрейте соус *маршан де вин*, полейте каждый стейк примерно 60 г очень горячего соуса.

## Соус маршан де вин

На 960 мл соуса

57 г лука шалота, нарезанного

2 веточки тимьяна

1 лавровый лист

½ ч. л. (1 г) дробленого черного перца

480 мл красного вина

960 мл *демигласа* (с. 409)

Соль по вкусу

Молотый черный перец по вкусу

113 г несоленого сливочного масла, нарезанного кубиками

1. Соедините лук-шалот, тимьян, лавровый лист, перец и красное вино в небольшом сотейнике. Доведите смесь до кипения и варите до загустения (около 10 мин).
2. Добавьте *демиглас* и варите, пока соус не начнет обволакивать спинку ложки (8–10 мин). Приправьте солью и перцем и процедите. «Отделайте» соус сливочным маслом.
3. Теперь соус готов к подаче; его можно также быстро остудить и хранить для дальнейшего использования.

## Стейк с корочкой из зелени барбекю

На 10 порций

### ЗЕЛЕНЬ ДЛЯ БАРБЕКЮ

- 2 ч. л. (6 г) чеснока, измельченного
- 14 г петрушки, нарезанной
- 170 г панировочных сухарей
- 170 г сливочного масла, растопленного
- 1 ч. л. (5 г) соли
- ½ ч. л. (1 г) молотого черного перца

### СТЕЙКИ

- 10 стейков из говяжьей вырезки массой по 284 г
- 1 ст. л. (15 г) соли
- 1½ ч. л. (3 г) молотого черного перца
- 1 ст. л. (9 г) чеснока, измельченного
- 45 мл растительного масла
- 360 мл *соуса барбекю* (с. 575)

1. Нагрейте гриль или бройлер до 204°C.
2. Соедините все ингредиенты для посыпки и хорошо перемешайте.
3. Приправьте стейки солью и перцем, натрите чесноком и слегка смажьте маслом.
4. Уложите стейки на прутья гриля или решетку. Жарьте около 2 мин, не трогая.
5. Переверните стейки и доведите до желаемой степени готовности: около 5 мин (57°C) – с кровью, полусырые (rare); 6 мин (63°C) – с кровью, недожаренные (medium rare); 8 мин (71°C) – среднепрожаренные (medium); 9 мин (74°C) – прожаренные (medium well); 11 мин (77°C) – хорошо прожаренные (well done).
6. Положите на стейки слой хлебной панировки и доведите в горячей духовке до румяной хрустящей корочки. Подайте немедленно, можно с соусом *барбекю*.

## Говядина на шпажках с зеленым луком

На 10 порций

### МАРИНАД

- 120 мл соевого соуса
- 43 г сахара
- 60 мл кунжутного масла
- 14 г чеснока, измельченного
- 14 г имбиря, то же
- 1 ч. л. (2 г) молотого черного перца

### ГОВЯДИНА

- 1,7 кг пашины или толстого филея, зачищенного и нарезанного на тонкие длинные полоски размером 3х10х0,3 см

- 6 пучков зеленого лука, нарезанного на куски длиной 9 см

1. Смешайте ингредиенты маринада, добавьте мясо и маринуйте в холодильнике 3 ч или всю ночь.
2. Вымочите бамбуковые шампуры в течение 10 мин. Нанижите на них мясо, перемежая с луком.
3. Нагрейте гриль или бройлер до температуры 204°C.
4. Уложите шпажки презентабельной стороной на горячие прутья гриля или решетку. Жарьте, не трогая, 1 мин. (Вариант: поверните каждую шпажку на 90°, чтобы выжечь отметины в виде решетки.)
5. Переверните шпажки и доведите до желаемой степени готовности: около 1 мин (57°C) – с кровью, полусырые (rare); 2 мин (63°C) – с кровью, недожаренные (medium rare); 3 мин (71°C) – среднепрожаренные (medium); 4 мин (74°C) – прожаренные (medium well); 5 мин (77°C) – хорошо прожаренные (well done).
6. Подавайте сразу же.



Говядина терияки

## Говядина терияки

На 10 порций

### МАРИНАД

- 240 мл светлого соевого соуса
- 240 мл саке
- 180 мл *мирина* (сладкого рисового вина)
- 106 г сахара
- 64 г тертого яблока

- 10 стейков из говяжьей вырезки или края массой по 170 г
- 454 г зеленого горошка в стручках
- 30 мл растительного масла
- 20 шампиньонов, шляпки среднего размера
- 454 г бобовых ростков
- 1½ ч. л. (7,5 г) соли

1. Смешайте соевый соус, *саке*, *мирин* и сахар и доведите до кипения. Добавьте яблоко. Хорошо перемешайте и охладите. Залейте маринадом стейки и маринуйте в холодильнике в течение 8 ч или всю ночь.
2. Разрежьте стручки зеленого горошка на 2 или 3 части по диагонали.
3. Нагрейте масло в сотейнике на огне от среднего до сильного. Добавьте шляпки шампиньонов, бобовые ростки, зеленый горошек в стручках и жарьте до мягкости. Приправьте солью. Держите теплым.
4. Нагрейте гриль или бройлер до 204°C. Выньте стейки из маринада, позвольте маринаду стечь, промокните, чтобы обсушить (при необходимости).
5. Уложите стейки презентабельной стороной на горячие прутья гриля или решетку. Жарьте, не трогая, около 2 мин. (Вариант: поверните каждый стейк на 90°, чтобы выжечь отметины в виде решетки.)
6. Переверните стейки и доведите до желаемой степени готовности: около 5 мин (57°C) – с кровью, полусырые (*rare*); 6 мин (63°C) – с кровью, недожаренные (*medium rare*); 8 мин (71°C) – среднепрожаренные (*medium*); 9 мин (74°C) – прожаренные (*medium*)

*well*); 11 мин (77°C) – хорошо прожаренные (*well done*).

7. Выньте стейки из гриля и дайте им «выстояться» в течение 5 мин в теплом месте. Нарезьте каждый стейк ломтиками наискосок на 5 частей.

8. Подайте сразу же с овощами.

## Стейки рибай

На 10 порций

### МАРИНАД

- 480 мл оливкового масла
- 14 г молотого черного перца
- 1 пучок розмарина, крупно нашинкованный
- 13 зубчиков чеснока, раздавленных

### ГОВЯДИНА

- 10 стейков из бескостного реберного отруба массой по 284 г
- 28 г соли
- 14 г молотого черного перца

1. Нагрейте гриль до 204°C.
2. Для приготовления маринада смешайте масло, перец, розмарин и чеснок. Залейте мясо маринадом и маринуйте в холодильнике по крайней мере 3 ч.
3. Промокните излишек масла со стейков. Приправьте солью и перцем. Уложите стейки презентабельной стороной на горячие прутья гриля или решетку. Жарьте, не трогая, около 2 мин. (Вариант: поверните каждый стейк на 90°, чтобы выжечь отметины в виде решетки.)
4. Переверните стейки и доведите до желаемой степени готовности: около 2 мин (57°C) – с кровью, полусырые (*rare*); 4 мин (63°C) – с кровью, недожаренные (*medium rare*); 7 мин (71°C) – среднепрожаренные (*medium*); 8 мин (74°C) – прожаренные (*medium well*); 9 мин (77°C) – хорошо прожаренные (*well done*).
5. Подайте сразу же.



## Ражничи (шашлык по-македонски, или свинина и телятина на шпажках)

На 10 порций

### МАРИНАД

50 г чеснока, нарезанного тонкими ломтиками

113 г лука, нарезанного

120 мл растительного масла

120 мл лимонного сока

2 ст. л. (6 г) петрушки, рубленой

907 г телячьего филе, нарезанного кубиками по 4 см

907 г свиной корейки, нарезанной кубиками по 4 см

1 ст. л. (15 г) соли

1½ ч. л. (3 г) молотого черного перца

### ГАРНИР

340 г лука, нарезанного тонкими кольцами

600 мл **укропного соуса** (см. рецепт ниже)

1. Смешайте все ингредиенты маринада и залейте им мясо. Маринуйте в холодильнике 3 ч или всю ночь.
2. Вымочите бамбуковые шампуры в течение 10 мин. Нанижите мясо на шампуры. Дайте стечь лишнему маринаду. Если надо, промокните мясо. Приправьте солью и перцем.
3. Нагрейте гриль или бройлер до 204°C. Положите шампуры презентабельной стороной на прутья гриля или решетки. Жарьте, не трогая, 3–4 мин.
4. Переверните шампуры и дожаривайте в течение 3–4 мин. Периодически смачивайте мясо маринадом.
5. Подайте с кольцами лука и укропным соусом.

**БАРАНЬИ ШАШЛЫКИ С АРОМАТИЗИРОВАННЫМ МАСЛОМ НА ОСНОВЕ ПЕРЦА ПИМЕНТО:** Замените телятину и свинину тем же количеством мякоти бараньей ноги. Замените укропный соус **ароматизированным маслом на основе перца Пименто** (см. с. 410).

## Укропный соус

На 960 мл соуса

720 мл куриного *велюте* (с. 407)

240 мл сметаны

3 ст. л. (9 г) укропа, рубленого

Соль по вкусу

Молотый черный перец по вкусу

1. В небольшом сотейнике нагрейте *велюте* до мягкого пузырькового кипения. Отрегулируйте температуру сметаны (добавьте в нее некоторое количество горячей жидкости, чтобы избежать резкой смены температуры) и добавьте в соус.
2. Вмешайте укроп. Верните соус к пузырьковому кипению, приправьте солью и перцем и держите теплым для подачи.

## Свинные отбивные на гриле с хересно-уксусным соусом

На 10 порций

10 свиных отбивных на ребрышках толщиной 5 см и мас-  
сой по 340 г

1 ст. л. (15 г) соли

1½ ч. л. (3 г) молотого черного перца

60 мл оливкового масла

600 мл хересно-уксусного соуса (рецепт ниже)

1. Нагрейте гриль или бройлер до 204°C.
2. Приправьте свинину солью и перцем и слегка смажьте растительным маслом. Уложите мясо презентательной стороной на горячие прутья гриля или решетки. Жарьте, не трогая, 8–10 мин. (При желании поверните каждый кусок на 90° в середине процесса жаренья, чтобы выжечь отметины в виде решетки.)
3. Переверните отбивные и доведите до внутренней температуры: 71°C – среднепрожаренные (medium); 77°C – хорошо прожаренные (well done). На это требуется еще 8–10 мин.
4. Выньте свиные отбивные из духовки и дайте им «выстояться» в течение 5 мин.
5. Нагрейте хересно-уксусный соус и налейте по 60 мл на каждую отбивную. Подавайте сразу же.

## Хересно-уксусный соус

На 960 мл

120 мл хересного уксуса

85 г коричневого сахара

780 мл соуса на основе телячьего бульона (с. 375) или  
демигляса (с. 407)

Соль по вкусу

Молотый черный перец по вкусу

1. Доведите уксус с сахаром в кастрюле до кипения и полностью растворите сахар (4–6 мин).
2. Снимите кастрюлю с огня и добавьте телячий бульон или *демиглас*. Хорошо перемешайте, верните на средний огонь и уварите до консистенции, при которой соус начинает обволакивать спинку ложки (около 15 мин).
3. Приправьте солью и перцем. Процедите. Теперь соус готов к подаче или его можно охладить и поставить на хранение.



Копченые на гриле свиные отбивные «Айова» с картофельной оладьей (с. 823);  
тушеная краснокочанная капуста (с. 767); карамелизированные яблоки и стручковая зеленая фасоль

## Копченые на гриле свиные отбивные «Айова»

На 10 порций

10 свиных отбивных из филейной части массой по 227 г

1 ст. л. (15 г) соли

1½ ч. л. (3 г) молотого черного перца

60 мл растительного масла или сколько потребуется

600 мл **соуса на основе яблочного сидра** (см. рецепт ниже)

10 порций **карамелизованных яблок** (см. рецепт ниже)

1,28 кг **тушеной краснокочанной капусты** (с. 767)

1. Положите 6 брикетов древесного угля на подставку выше прямого огня горелки и нагрейте до красного пламени. Положите угли в кастрюлю. Положите лоток со льдом в холодную духовку.

2. Уложите свинину на проволочную подставку в холодной духовке с лотком со льдом. Поместите горячие угли в духовку в другой кастрюле. Разбросайте древесную щепу поверх углей. Закройте духовку и коптите свинину только 10–15 мин. Не перекоптите!

3. Выньте свинину из духовки и охладите. Налейте на угли воду, чтобы погасить их, и уберите.

4. Нагрейте гриль до 204°C. Приправьте свинину солью, перцем и слегка смажьте маслом. Положите свиные отбивные презентабельной стороной на прутья гриля. Жарьте, не трогая, около 2 мин. (Вариант: поверните каждый стейк на 90°, чтобы выжечь отметины в виде решетки.) Переверните отбивные и жарьте до внутренней температуры 63°C.

5. Нагрейте соус на основе яблочного сидра и карамелизованные яблоки и подайте каждую отбивную со 128 г тушеной краснокочанной капусты, 60 мл соуса и одной порцией яблок.

## Соус на основе яблочного сидра

На 960 мл

227 г свинины, нарезанной кубиками со стороной 3 см

1 ч. л. (5 г) соли

½ ч. л. (1 г) молотого черного перца

30 мл растительного масла

113 г **мирпуа** (с. 357), нарезанного некрупными кубиками

480 мл яблочного сидра

30 мл яблочной водки (бренди)

3 веточки тимьяна

5 горошин черного перца, дробленых

1 лавровый лист

3,84 л **коричневого говяжьего бульона** (с. 375)

**Кашица сгустителя** (с. 363), по желанию

1. Посолите и поперчите свинину. Нагрейте в большой кастрюле масло на огне от среднего до сильного, добавьте свинину и равномерно обжарьте со всех сторон.

2. Добавьте **мирпуа** и жарьте до карамелизации. Дегласируйте сидром и яблочной водкой. Уварите наполовину.

3. Добавьте тимьян, перец горошком, лавровый лист и бульон. Доведите до кипения и продолжайте варить до консистенции желе, снимая пену по мере образования, 2–3 ч.

4. Сгустите кашицей при желании. Процедите и держите до подачи.

## Карамелизированные яблоки

На 10 порций

8 яблок

Сок из 2 лимонов

198 г сахара

Соль по вкусу

1. Очистите яблоки и выньте сердцевину. Разрежьте каждое яблоко на 8 клиньев с помощью радиального ножа. Сбрызните яблоки половиной количества лимонного сока, чтобы они не потемнели.

2. Положите сахар в кастрюлю с оставшимся лимонным соком и хорошо перемешайте. Карамелизуйте сахар на сильном огне. Осторожно добавляйте ломтики яблок и перемешайте, чтобы они покрылись карамелизованным сахаром. Приправьте щепоткой соли. Храните теплыми.

## Бараньи отбивные с розмарином, жареными артишоками и луком чиполлини

На 10 порций

### МАРИНАД

6 горошин черного перца

1 лавровый лист

57 г листьев петрушки

14 г листьев тимьяна

14 г листьев розмарина

28 г чеснока

720 мл оливкового масла

### ОТБИВНЫЕ

20 бараньих отбивных из реберной части массой по 113 г

Сок из 3 лимонов

30 соцветий артишока

180 мл оливкового масла extra-virgin

1 ст. л. (15 г) соли

1½ ч. л. (3 г) молотого черного перца

30 луковиц чиполлини

57 г чеснока, нарезанного ломтиками

2 ст. л. (6 г) орегано, рубленного

3 ст. л. (9 г) петрушки, то же

720 мл куриного бульона (с. 375)

170 г сливочного масла, нарезанного кубиками

1. Положите перец горошком, лавровый лист, петрушку, тимьян, розмарин и чеснок в блендер. Влейте 60 мл оливкового масла и перемешивайте до гладкости смеси. Постепенно добавляйте оставшееся масло. Залейте маринадом бараньи отбивные и поставьте в холодильник на 45 мин.

2. Смешайте 3,84 л воды с лимонным соком. Удалите стебли и внешние покровные листья артишока. Разрежьте на четвертушки и храните в воде с лимонным соком, чтобы избежать потемнения.

Нагрейте 90 мл или больше, если потребуется, оливкового масла extra-virgin в большом сотейнике на огне от среднего до сильного. (Масла должно быть больше, чем при жаренье методом соте, но меньше, чем при жаренье фри.)

Подрумяньте артишоки, жаря их достаточно свободно, без скученности. Когда артишоки приобретут золотисто-коричневый цвет, поперчите и посолите их, выньте из кастрюли и положите на бумажное полотенце, чтобы лишнее масло стекло. Отставьте в сторону.

3. Нагрейте воду в большой кастрюле до кипения, положите лук и варите 8–10 мин или до полуготовности. Обдайте холодной водой, очистите и разрежьте пополам. Нагрейте в сотейнике 60 мл оливкового масла extra-virgin на умеренном огне. Жарьте лук до легкой карамелизации (около 8–10 мин). Выньте из кастрюли, остудите и отставьте в сторону.

4. Сотрируйте ломтики чеснока в 30 мл оливкового масла до подрумянивания краев. Добавьте лук, артишоки, орегано, петрушку, соль и перец. Влейте бульон и уварите наполовину. Вмешайте сливочное масло и варите овощи до глазурирования. Держите теплыми, пока жарите баранину на гриле.

5. Нагрейте гриль до 204°C. Слейте излишки маринада и приправьте отбивные солью и перцем. Оберните кости алюминиевой фольгой (при желании).

6. Положите отбивные презентабельной стороной на прутья гриля или решетку. Жарьте, не трогая, около 2 мин. (Вариант: поверните каждую отбивную на 90°, чтобы выжечь отметины в виде решетки.)

Переверните отбивные и доведите до желаемой степени готовности: около 4 мин (57°C) – с кровью, полусырые (rare); 7 мин (63°C) – с кровью, недожаренные (medium rare); 9 мин (71°C) – среднепрожаренные (medium); 11 мин (74°C) – прожаренные (medium well); 14 мин (77°C) – хорошо прожаренные (well done).

7. Подайте по 2 отбивные на порцию, положив в центр тарелки овощное рагу.

## Бараньи котлеты по-пакистански

На 10 порций

57 г лука, нарезанного

30 мл растительного масла

1 ст. л. (9 г) чеснока, измельченного

57 г свежих крошек белого хлеба

Вода, сколько потребуется

1,36 кг баранины, рубленой

85 г кедровых орешков, поджаренных

2 яйца, слегка взбитых

28 г *тахини* (кунжутной пасты)

3 ст. л. (9 г) петрушки, нарезанной

1 ст. л. (15 г) соли

1½ ч. л. (3 г) молотого черного перца

1 ч. л. (2 г) кориандра, молотого

2 ст. л. (12 г) кумина, то же

1 ч. л. (2 г) семян фенхеля, то же

2 ст. л. (18 г) имбиря, тертого

1. Поджарьте лук в горячем масле до полупрозрачности (около 5 мин). Добавьте чеснок и жарьте 1 мин. Снимите с огня.

2. Размочите хлебные крошки в воде. Выжмите лишнюю воду. Смешайте с луком и чесноком.

3. Соедините полученную смесь с бараниной, орешками, яйцами, *тахини*, петрушкой, солью, перцем, специями и имбирем. Осторожно, но тщательно перемешайте. Слепите из фарша котлеты и охладите.

4. Нагрейте гриль или бройлер до 204°C. Уложите котлеты на прутья гриля или решетку. Жарьте, не трогая, около 2 мин. (Вариант: при желании поверните каждую котлету на 90° в середине процесса жаренья, чтобы выжечь отметины в виде решетки.)

5. Переверните котлеты и доведите их до желаемой степени прожаренности: около 3 мин (57°C) – с кровью, полусырые (rare); 5 мин (63°C) – с кровью, недожаренные (medium rare); 7 мин (71°C) – среднепрожаренные (medium); 9 мин (74°C) – прожаренные (medium well); 12 мин (77°C) – хорошо прожаренные (well done).

6. Подайте немедленно.



Баранина на гриле с манговым чатни по-индийски

## Баранина на гриле с манго-вым чатни по-индийски

На 10 порций

2,72 кг мякоти бараньей ноги

### МАРИНАД

1 ч. л. (2 г) зеленого кардамона, молотого

1 ч. л. (2 г) кумина, то же

½ ч. л. (1 г) мускатного ореха, то же

113 г лука, нарезанного

21 г чеснока, измельченного

21 г имбиря, то же

1 ч. л. (2 г) молотого черного перца

120 мл кефира

600 мл свежего мангового *чатни* (см. рецепт ниже)

1. Обрежьте баранину и разрежьте ее на части вдоль мышц. Удалите внутренний жир и хрящи. Нарезьте тонкими длинными полосками размером 10х3х0,3 см.
2. Приготовьте маринад. Прогрейте кардамон и кумин на сковороде. Добавьте мускатный орех, лук, чеснок, имбирь, черный перец и подержите на плите. Остудите. Всыпьте в кефир.
3. Залейте баранину маринадом и размешайте. Маринуйте в холодильнике 8 ч или всю ночь.
4. Нагрейте гриль до 204°C. Нанижите баранину на шпажки и дайте стечь маринаду. Положите баранину презентабельной стороной на прутья гриля или решетку бройлера.
5. Жарьте, не трогая, около 1 мин. (Вариант: при желании поверните каждую шпажку на 90°, чтобы выжечь отметины в виде решетки.) Переверните шпажки и доведите баранину до желаемой степени прожаренности: около 1 мин (57°C) – с кровью, полусырые (rare); 2 мин (63°C) – с кровью, недожаренные (medium rare); 3 мин (71°C) – среднепрожаренные (medium); 4 мин (74°C) – прожаренные (medium well); 5 мин (77°C) – хорошо прожаренные (well done).
6. Подайте 3-4 шпажки на одну порцию с 60 мл *чатни*.

## Свежее манговое чатни

На 960 мл

907 г манго, нарезанного мелкими кубиками

60 мл сока лайма

4 ч. л. (4 г) кинзы, рубленой

2 ч. л. (6 г) имбиря, измельченного

1 ч. л. (3 г) перца Халапеньо, нарезанного (по желанию)

Соль по вкусу

Молотый черный перец по вкусу

Смешайте все ингредиенты и дайте постоять в холодильнике 2 ч, чтобы все вкусы соединились. Скорректируйте содержание соли и перца и, если надо, добавьте сок лайма.



## Куриные грудки с ароматизированным маслом

На 10 порций

10 куриных грудок без кожи и костей массой по 170 г

1 ст. л. (15 г) соли

1½ ч. л. (3 г) молотого черного перца

3 ст. л. (45 мл) растительного масла

284 г ароматизированного высушенными на солнце томатами и орегано масла (с. 412), выдавленного трубочкой и нарезанного на 10 порционных кусочков массой по 28 г

1. Нагрейте гриль или бройлер до 204°C.
2. Посолите и поперчите куриные грудки и слегка смажьте их растительным маслом.
3. Уложите куриные грудки презентабельной стороной на прутья гриля или решетку. Жарьте, не трогая, около 2 мин. (При желании поверните каждую грудку на 90°, чтобы выжечь отметины в виде решетки.) Переверните куриные грудки и продолжайте жарить, пока мясо не прожарится, или 6–8 мин (внутренняя температура 74°C).
4. Положите на каждую грудку масло с помидорами и орегано, нагрейте под бройлером или в саламандре до начала растапливания масла. Подавайте сразу.

## Куриные грудки гриль с соте из фенхеля

На 10 порций

180 мл оливкового масла

3 зубчика чеснока, давленных

¾ ч. л. (2 г) дробленых семян фенхеля

¾ ч. л. (3,75 г) соли

½ ч. л. (1 г) молотого черного перца

10 порций куриных грудок без кожи и костей массой по 170 г

57 г сливочного масла

28 г лука-шалота, нарезанного

567 г фенхеля, нарезанного соломкой

30 мл перно

10 листьев фенхеля (по желанию)

1. Смешайте растительное масло, чеснок, семена фенхеля, ½ ч. л. (2,5 г) соли и ¼ ч. л. (0,5 г) перца. Залейте маринадом грудки и маринуйте в холодильнике 30 мин.
2. Нагрейте гриль или бройлер до 204°C. Дайте стечь лишнему маринаду, при необходимости промокните, чтобы осушить.
3. Уложите грудки презентабельной стороной вниз на прутья гриля или на решетку. Жарьте, не трогая, около 2 мин. (При желании поверните каждую грудку на 90°, чтобы выжечь отметины в виде решетки.) Смажьте маринадом и переверните. Продолжайте жарить, периодически смазывая маринадом, пока мясо не прожарится, или 6–8 мин (внутренняя температура 74°C).
4. Нагрейте масло в сотейнике на огне от среднего до сильного. Жарьте лук-шалот методом соте до полупрозрачности (примерно 1 мин).
5. Добавьте фенхель и накройте кастрюлю. Жарьте до мягкости фенхеля (примерно 10 мин). Добавьте перно и оставшиеся ¼ ч. л. (1,25 г) соли и ¼ ч. л. (0,5 г) перца.
6. Подайте грудки на подушке из фенхельного соте. При желании украсьте листьями фенхеля.

## Куриные котлеты (пайярд на гриле) со сливочным маслом с эстрагоном

На 10 порций

10 порций куриных грудок без кожи и костей массой по 170 г

### МАРИНАД

60 мл растительного масла

1 ч. л. (5 г) соли

½ ч. л. (1 г) молотого черного перца

60 мл лимонного сока

2 ч. л. (2 г) листьев эстрагона, рубленых

284 г масла с эстрагоном (с. 412), выдавленного трубкой и нарезанного на 10 порционных кусочков массой по 28 г

1. Обрежьте и отбейте грудки, приготовив *пайярд* (см. с. 499).
2. Смешайте все ингредиенты маринада, добавьте куриные грудки и маринуйте 30 мин.
3. Нагрейте гриль или бройлер до 204°C. Выньте грудки из маринада, дайте стечь лишнему маринаду, при необходимости осушите грудки.
4. Уложите грудки презентабельной стороной вниз на горячие прутья гриля или решетку. Жарьте, не трогая, около 2 мин. (При желании поверните каждую грудку на 90° в середине процесса жаренья, чтобы выжечь отметины в виде решетки.) Переверните и жарьте еще 6–8 мин до готовности (до внутренней температуры 74°C).
5. Положите на каждый *пайярд* кусочек масла с эстрагоном и подайте немедленно.

## Куриные грудки барбекю с соусом из черной фасоли

На 10 порций

### МАРИНАД

240 мл яблочного сидра

30 мл яблочного уксуса

14 г лука-шалота, нарезанного

1 ч. л. (3 г) чеснока, измельченного

1 ч. л. (2 г) черного перца горошком, дробленого

### КУРИЦА

10 порций куриных грудок массой по 170 г каждая

1 ст. л. (15 г) соли

1½ ч. л. (3 г) молотого черного перца

480 мл соуса барбекю (с. 575)

600 мл соуса из черной фасоли, теплого (см. рецепт ниже)

1. Смешайте все ингредиенты маринада. Добавьте грудки и перемешайте, чтобы покрылись равномерно. Маринуйте в холодильнике 1–2 ч.
2. Нагрейте гриль или бройлер до 204°C. Выньте грудки из маринада, дайте стечь лишнему, при необходимости осушите грудки, посолите и поперчите.
3. Уложите грудки презентабельной стороной вниз на горячие прутья гриля или решетку. Жарьте, не трогая, около 2 мин. (При желании поверните каждую грудку на 90° в середине процесса жаренья, чтобы выжечь отметины в виде решетки.) Смажьте соусом барбекю и переверните. Продолжайте смазывать легким слоем соуса и переворачивать еще 6–8 мин – до готовности (внутренняя температура 74°C).
4. Подайте на подогретых тарелках с соусом из черной фасоли.

## Соус из черной фасоли

На 960 мл соуса

269 г черной фасоли, вымоченной в течение ночи

1½ л куриного бульона (с. 375)

14 г бекона, нарезанного кубиками

15 мл растительного масла

113 г лука, нарезанного

2 ч. л. (6 г) чеснока, измельченного

¼ ч. л. (0,25 г) листьев орегано, рубленых

½ ч. л. (1 г) кумина, молотого

½ ч. л. (1,5 г) перца Халапеньо, нарезанного

1 сухой жгучий перчик

Соль по вкусу

Молотый черный перец по вкусу

14 г высушенных на солнце томатов, нарубленных

15 мл лимонного сока или сколько потребуется

1 ч. л. (5 мл) хересного уксуса

1. В кастрюле среднего размера сварите фасоль в бульоне до мягкости на огне от среднего до сильного (около 1 ч). Слейте фасоль и оставьте 240 мл варочной жидкости.
2. В другой кастрюле среднего размера вытопите бекон на среднем огне (около 5 мин). Добавьте лук, чеснок, орегано, кумин, перец Халапеньо и жгучий перчик. Жарьте на умеренном огне, периодически помешивая, пока лук не станет полупрозрачным (около 6–8 мин).
3. Добавьте эти и прочие ингредиенты к фасоли. Посолите, поперчите и варите еще 10–15 мин.
4. Выньте жгучий перчик и перемелите в пюре треть фасоли. Верните пюре в соус и добавьте сушеные томаты. Скорректируйте консистенцию оставленной варочной жидкостью (при необходимости). Приправьте лимонным соком и хересным уксусом.
5. Посолите и поперчите. Теперь соус готов к подаче; его можно также быстро охладить и хранить в холодильнике для последующей подачи.

## Мясной микс на гриле по-бразильски

На 10 порций

### МАРИНАД

60 мл оливкового масла

14 г перца Малагета или Хабанеро, нарезанного

1 ч. л. (1 г) тимьяна, нарубленного

1 ч. л. (3 г) чеснока, измельченного

2½ ч. л. (12,5 г) соли

1½ ч. л. (3 г) молотого черного перца

### МЯСНОЙ МИКС

5 порций куриных ножек массой по 227 г

907 г мякоти постной свинины

907 г говяжьего стейка из пашины

600 мл соуса из перца **Molho Apimentado** (см. ниже)

1. Приготовьте маринад из оливкового масла, перца, тимьяна, чеснока, ½ ч. л. (2,5 г) соли и ½ ч. л. (1 г) перца. Залейте курицу и поставьте в холодильник на ночь.
2. Нагрейте гриль до 204°C и духовку – до 177°C. Приправьте свинину 1 ч. л. (5 г) соли и ½ ч. л. (1 г) перца. Жарьте свинину на гриле 4–5 мин на каждой стороне до золотисто-коричневого цвета. Перенесите ее в предварительно нагретую духовку и жарьте до внутренней температуры мяса 68°C (около 10 мин). Выньте свинину из духовки, дайте «выстояться» 10 мин.
3. Приправьте стейки оставшимися солью и перцем. Уложите стейки и курицу на прутья гриля. Жарьте курицу 8–10 мин на каждой стороне до полной готовности, переворачивая, чтобы мясо равномерно подрумянилось.
4. Жарьте стейки около 2 мин. Переверните и доведите до желаемой степени прожаренности: около 6 мин (57°C) – полусырые (rare); 9 мин (63°C) – недожаренные (medium rare); 13 мин (71°C) – среднепрожаренные (medium); 15 мин (74°C) – прожаренные (medium well); 16 мин (77°C) – хорошо прожаренные (well done). Выньте стейки, отставьте в сторону и дайте «выстояться» 5 мин.
5. Нарезьте свинину на ломтики толщиной 1 см, а говядину – тонкими ломтиками против волокон. Подайте



Мясной микс на гриле по-бразильски

куриную ножку или бедро, по 2 ломтика постной свинины и говяжьей пашины с острым соусом из перца.

## Острый соус из перца (Molho Apimentado)

На 960 мл

680 г лука, нарезанного мелкими кубиками

680 г помидоров, то же

21 г петрушки, рубленой

¾ ч. л. (2,25 г) чеснока, измельченного

90 мл растительного масла

90 мл красного винного уксуса

Масло из перца Малагета или соус из жгучего перца, сколько потребуется

Соль по вкусу

Молотый черный перец по вкусу

**1.** Смешайте в миске лук, помидоры, петрушку и чеснок. Вмешайте масло и уксус, приправьте соусом или маслом из жгучего перца, солью и молотым черным перцем.

**2.** Накройте и охладите по крайней мере за 1 ч до подачи. Скорректируйте содержание соли, перца, соуса и масла из жгучего перца (при необходимости).

## Вяленое мясо куропаток

На 10 порций

113 г репчатого лука, крупно нарезанного

71 г зеленого лука, то же

1-2 перца Скотч бонне с удаленными стеблем и семенами, крупно нарезанного

120 мл растительного масла

60 мл темного рома

60 мл соевого соуса

35 г ямайского перца, молотого

4 ч. л. (4 г) тимьяна

1 ст. л. (6 г) корицы, молотой

1½ ч. л. (7,5 г) соли

1½ ч. л. (3 г) мускатного ореха, молотого

1 ч. л. (2 г) гвоздики, молотой

10 куропаток, разделанных в виде бабочки

28 г крупной соли

**1.** Смешайте вместе лук, зеленый лук, перец Скотч бонне, масло, ром, соевый соус, ямайский перец, тимьян, корицу, соль, мускатный орех и гвоздику в блендере. Превратите смесь в гладкое густое пюре.

**2.** Используя перчатки, натрите смесью для вяления обе стороны куропаток. Охладите и оставьте мариноваться на ночь.

**3.** Нагрейте гриль или бройлер до 232°C. Приправьте каждую куропатку ½ ч. л. (2,5 г) соли. Жарьте, уложив куропаток презентабельной стороной вниз, 12 мин или до достижения внутренней температуры 82°C.

**4.** Подайте немедленно.

## Филе махи-махи с ананасовой сальсой с джикамой

На 10 порций

1,7 кг филе махи-махи, нарезанного на 10 порций массой по 170 г

1 ст. л. (15 г) соли

1½ ч. л. (3 г) молотого черного перца

75 мл сока лайма

75 мл растительного масла

600 мл ананасовой *сальсы из джикамы* (см. рецепт ниже)

1. Нагрейте гриль или бройлер до 204°C.
2. Приправьте филе солью, перцем и соком лайма. Слегка смажьте растительным маслом.
3. Уложите рыбу презентабельной стороной на горячие прутья гриля или решетку. Жарьте, не трогая, около 2 мин. (Вариант: поверните каждый кусочек на 90°, чтобы выжечь отметины в виде решетки.)
4. Переверните рыбу и продолжайте жарить до потемнения и упругости мякоти (3–5 мин).
5. Подайте немедленно с ананасовой *сальсой из джикамы*.

## Ананасовая сальса с джикамой

На 960 мл

15 мл оливкового масла

45 мл сока лайма

Соль по вкусу

Молотый черный перец по вкусу

1 ст. л. (3 г) кинзы, рубленой

170 г мексиканского корнеплода джикама, очищенного и нарезанного тонкой соломкой

227 г ананасов, нарезанных мелкими кубиками

120 г нарезанного красного лука

128 г красного перца, нарезанного мелкими кубиками

14 г нарезанного перца Халапеньо

1. Смешайте масло, сок лайма, соль, перец и кинзу.
2. Добавьте оставшиеся ингредиенты и перемешайте. Приправьте солью и перцем.
3. Теперь *сальса* готова к подаче; ее можно также охладить для подачи в дальнейшем.

## Луфарь по-английски со сливочным маслом «Метрдотель»

На 10 порций

1,7 кг филе луфаря, нарезанного на 10 порций массой по 170 г

1 ст. л. (15 г) соли

1½ ч. л. (3 г) молотого черного перца

75 мл лимонного сока

113 г сливочного масла, растопленного

28 г крошеного свежего хлеба

284 г сливочного масла «Метрдотель» (см. с. 412), выдавленного трубочкой или нарезанного на 10 порций по 28 г

1. Нагрейте бройлер до 204°C.
2. Приправьте филе солью, перцем и лимонным соком. Смажьте топленным маслом, обваляйте в крошках и осторожно утрамбуйте.
3. Уложите филе на смазанный маслом противень и жарьте под бройлером 3–4 мин – до степени готовности «только-только» (мякоть должна стать упругой и матовой).
4. Положите на каждое филе кусочек сливочного масла «Метрдотель» и буквально пронесите филе под бройлером, чтобы масло начало плавиться. Подайте немедленно.

## Фаршированный омар

На 10 порций

10 омаров массой по 680 г

99 г сливочного масла

284 г лука, нарезанного

142 г сельдерея, то же

113 г красного перца, то же

113 г зеленого перца, то же

1 ст. л. (15 г) соли

1½ ч. л. (3 г) молотого черного перца

135 г панировочных сухарей

45 мл сухого хереса

57 г сливочного масла, растопленного

1. Доведите соленую воду в большой кастрюле до кипения. Добавьте омаров и варите при кипении 7 мин. Позвольте омарам немного остыть.
2. Отделите клешни от тела. Выньте мясо из клешней и нарежьте кубиками. Отставьте в сторону. Рассеките тела омаров пополам. Выньте печень и икру и оставьте для начинки (при желании).
3. Растопите масло в сотейнике на огне от среднего до сильного. Добавьте лук, сельдерей, перец и жарьте 5–6 мин или до полупрозрачности лука. Посолите, поперчите и снимите с огня. Добавьте сохраненные печень и икру (по желанию), нарезанное кубиками мясо омаров, панировочные сухари и херес. Посолите и поперчите по вкусу.
4. Ложкой начините полученной смесью брюшную полость каждого омара (но не поверх мякоти хвостовой части). Приправьте хвостовое мясо солью, перцем и слегка смажьте маслом.
5. Уложите омаров на решетку под бройлер раковинами вниз и жарьте, пока начинка не станет хрустящей и не приобретет золотисто-коричневый цвет (5–7 мин).



Фаршированный омар



## Рыбные кебабы

На 10 порций

### МАРИНАД

- 300 мл сметаны
- 113 г пасты из орехов кешью
- 85 г муки из нута
- 2 ч. л. (4 г) аджвана, дробленого
- 14 г тайского перца Чили, мелко нарезанного
- 1 ст. л. (6 г) семян фенхеля, молотых
- Соль по вкусу
- 4½ ч. л. (9 г) молотого белого перца
- 45 мл лимонного сока
- 1 ч. л. (3 г) имбиря, молотого
- 1 ст. л. (9 г) чесночной пасты

### КЕБАБЫ

- 1,7 кг филе черной трески, нарезанной кубиками по 8 см
- Соль по вкусу
- Лимонный сок по вкусу
- 60 мл топленого масла
- 600 мл мятно-йогуртового чатни (см. рецепт ниже)

1. Смешайте все ингредиенты, чтобы приготовить маринад. Посолите, поперчите, добавьте Чили, при желании.
2. Приправьте рыбу солью, перцем и лимонным соком. Дайте ей постоять 15 мин, удалите излишек влаги и залейте маринадом. Маринуйте в холодильнике по крайней мере 1 ч или до вечера.
3. Уложите рыбу на решетку на противне и смажьте маслом.
4. Нагрейте бройлер и жарьте рыбу 12–15 мин или пока поверхность рыбы не приобретет темно-коричневый цвет с черными пятнами.
5. Подайте немедленно с мятно-йогуртовым чатни.

## Мятно-йогуртовый чатни

На 960 мл

- 156 г стеблей и листьев кинзы
- 156 г листьев мяты
- 2 ч. л. (4 г) семян кумина
- 16 мелких тайских перцев Чили
- 180 мл лимонного сока
- 28 г сахара
- Соль по вкусу
- 600 мл неароматизированного йогурта, сцеженного

1. Смешайте кинзу, мяту, кумин и перцы Чили в блендере и превратите в гладкое пюре. При необходимости добавьте 30 мл лимонного сока в процессе перемешивания. Смесь не должна быть водянистой (при необходимости воду сцедите).
2. Соедините смесь зелени с оставшимся лимонным соком, сахаром, солью и йогуртом. Приправьте солью и перцем по вкусу. (*Чатни* должен быть мятым, пряным, сладким и солоноватым.)
3. Теперь *чатни* готов к подаче; его можно также охладить для использования в дальнейшем.

## Ростбиф из края под винным соусом

На 25 порций

6,35 кг говяжьего края на кости

135 г соли

1 ст. л. (6 г) молотого черного перца

680 г *мирпуа* (с. 357), нарезанного кубиками среднего размера

1,92 л коричневого телячьего бульона (с. 375)

1. Нагрейте духовку до 177°C. Посолите и поперчите говядину.
2. Уложите говядину на решетку в кастрюле для запекания и запекайте до внутренней температуры 54°C.
3. Примерно за 30 мин до готовности мяса добавьте *мирпуа* и дайте поджариться.
4. Выньте жаркое и дайте ему «выстояться» около 30 мин.
5. Пока жаркое «выстаивается», поставьте жаровню на конфорку. Уварите соки. Жир слейте. Дегласируйте бульоном.
6. Нарезьте говядину ломтиками и подайте немедленно с винным соусом.

### ПРИМЕЧАНИЕ

Стандартный говяжий край может иметь массу от 6,35 до 9,97 кг.

## Говядина по-веллингтонски

На 10 порций

1,81–2,27 кг говяжьей вырезки

1 ст. л. (15 г) соли

1½ ч. л. (3 г) молотого черного перца

60 мл топленого сливочного или растительного масла

227 г паштета из гусяной печени (*фуа-гра*)

57 г трюфелей, мелко нарезанных

1 лист слоеного теста (с. 1134)

90 мл яичной болтанки (с. 1085)

600 мл соуса *мадера* (см. рецепт ниже)

1. Посолите и поперчите говяжью вырезку. Нагрейте сливочное или растительное масло в сотейнике на сильном огне. Обжгите вырезку со всех сторон и дайте ей остыть. Намажьте паштетом и посыпьте нарезанными трюфелями.
2. Раскатайте тесто до толщины 5 мм. Положите вырезку верхней стороной вниз в центр пласта теста. Оберните тесто вокруг вырезки. Слепите концы и положите швом вниз. Смажьте яичной болтанкой.
3. Положите говядину швом вниз на смазанный маслом противень и поставьте его в духовку, нагретую до 204°C. Запекайте, пока тесто не подрумянится (около 20 мин). (По возможности используйте конвекционный нагрев.)
4. Нарезьте мясо на ломтики толщиной 2 мм. Подайте немедленно с соусом *мадера* в соуснице.

## Соус мадера

На 960 мл

1,2 л соуса на основе телячьего бульона (с. 375) или демигляса (с. 407)

360 мл мадеры

Соль по вкусу

Молотый черный перец по вкусу

113 г масла, нарезанного кубиками среднего размера

1. Доведите демигляс или телячий бульон до кипения и уварите на четверть на среднем огне.
2. Добавьте мадеру и варите еще 2–3 мин или до тех пор, пока соус не достигнет хороших вкуса и консистенции. Скорректируйте содержание соли и перца.
3. Непосредственно перед подачей на слабом огне вмешайте венчиком сливочное масло.

## Рагу из отварной солонины

На 10 порций

60 мл растительного масла или жира от растопленного бекона

227 г лука, нарезанного крупными кубиками

142 г пастернака, то же

85 г моркови, то же

680 г картофеля, очищенного (по желанию)

907 г отварной солонины, нарезанной кубиками со стороной 3 см

45 мл томатного пюре

Соль по вкусу

Молотый черный перец по вкусу

1. Нагрейте жаровню на среднем огне. Добавьте 30 мл растительного масла или жира от бекона, лук и припускайте до мягкости (5–6 мин). Добавьте пастернак, морковь, картофель, отварную солонину и плотно накройте фольгой.

2. Поместите жаровню в духовку, нагретую до 191°C, и запекайте блюдо 1 ч. Снимите фольгу, вмешайте томатное пюре и возвратите кастрюлю в духовку, не накрывая. Жарьте до потемнения томатного пюре (около 15 мин). Поперчите и посолите. Медленно остудите.

3. Пропустите смесь через мясорубку. Сформируйте котлетки массой по 57–85 г руками или с помощью круглого шаблона. Охладите.

4. Нагрейте 30 мл растительного масла в сотейнике или сковородке с ручкой. Жарьте котлетки, пока на каждой стороне не образуется хрустящая корочка, а середина не станет горячей. Работайте порциями при необходимости. Подайте немедленно.

## Запеченная телячья лопатка

На 10 порций

1,81 кг телячьей лопатки без кости

1½ ч. л. (7,5 г) соли

1 ч. л. (2 г) молотого черного перца

¼ ч. л. (0,25 г) розмарина, мелко нарубленного

½ ч. л. (0,5 г) базилика, то же

½ ч. л. (0,5 г) тимьяна, то же

½ ч. л. (0,50 г) майорана, то же

2 зубчика чеснока, измельченных

60 мл топленого масла

57 г кускового бекона или копченого окорока, нарезанного кубиками

227 г *мирпуа* (с. 357), нарезанного мелкими кубиками

28 г томатной пасты (по желанию)

240 мл белого вина

2 лавровых листа

240 мл коричневого телячьего бульона (с. 375)

1 ч. л. (3 г) кукурузного крахмала, разбавленного водой или бульоном до кашицы

1. Разрежьте телятину вдоль и распластайте бабочкой. Посолите и поперчите. Смешайте зелень и чеснок и равномерно нанесите смесь на внутреннюю сторону телятины. Сверните мясо в рулет и обвяжите.

2. Приготовьте *матиньон*: нагрейте сливочное масло на среднем огне, добавьте бекон или окорок и жарьте 1–2 мин, добавьте *мирпуа* и жарьте 10–12 мин, пока не подрумянятся, добавьте томатную пасту, если желаете, и немного поджарьте.
3. Положите телятину поверх *матиньона* и смажьте топленным сливочным маслом.
4. Накройте форму крышкой и запекайте 1 ч при температуре 149°C, поливая телятину каждые 20 мин. За 30 мин до окончания готовки снимите крышку, чтобы мясо подрумянилось.
5. Проверьте мясо на готовность: оно должно легко протыкаться вилкой. Выньте готовое мясо и держите теплым.
6. Добавьте в форму вино, лавровые листья и бульон и медленно варите 20 мин. Снимите жир, если надо.
7. Сгустите крахмалом и, если считаете необходимым, выварите. Скорректируйте содержание соли и перца.
8. Нарежьте телятину на порции и подайте с соусом.

## Жаркое из свинины

### На 10 порций

2,04 кг свиной корейки на кости

14 г чеснока, измельченного

1 ч. л. (1 г) розмарина, то же

1 ст. л. (15 г) соли

1½ ч. л. (3 г) молотого черного перца

#### ТЕЛЯЧИЙ СГУЩЕННЫЙ БУЛЬОН

227 г *мирпуа* (с. 357), нарезанного мелкими кубиками

120 мл сухого белого вина

30 мл томатной пасты

960 мл коричневого говяжьего бульона (с. 375)

2 веточки тимьяна

1 лавровый лист

30 мл кашицы аррорута или сколько потребуется

1. Обрежьте и перевяжите свинину. Натрите чесноком, розмарином, солью и перцем. Положите на жарочную решетку.
2. Запекайте 1 ч при температуре 191°C, периодически поливая. Разбросайте лук, морковь и сельдерей вокруг мяса и готовьте еще 30–45 мин или до тех пор, пока термометр, вставленный в середину мяса, не покажет 71°C.
3. Выньте жаркое из духовки и дайте ему «выстояться» 20 мин до нарезания.
4. Чтобы приготовить соус, поставьте противень на конфорку и жарьте до тех пор, пока *мирпуа* не потемнеет, а жир не станет прозрачным. Слейте жир. Дегласируйте противень вином. Добавьте томатную пасту и жарьте, периодически помешивая, около 30–45 с – до появления сладкого запаха и кирпичного цвета.
5. Влейте бульон и размешайте до полного растворения уваренных соков. Добавьте тимьян и лавровый лист и варите около 20–30 мин или до достижения должной консистенции и вкуса. Добавьте кашу аррорута и сгустите настолько, чтобы соус обволакивал спинку ложки. Снимите жир и скорректируйте содержание соли и перца.
6. Процедите соус через мелкое сито и держите горячим до подачи. Нарежьте свинину на порции и подайте с соусом.

## Запеченные свиные отбивные с начинкой

На 10 порций

10 свиных отбивных толщиной 4 см и массой 227–284 г

### НАЧИНКА

57 г растительного масла

113 г лука, нарезанного

85 г сельдерея, то же

2 ч. л. (6 г) чеснока, измельченного

680 г сухариков, нарезанных кубиками

1 ст. л. (3 г) петрушки, рубленой

1 ч. л. (1 г) шалфея, потертого в ладонях

2 ч. л. (10 г) соли

1 ч. л. (2 г) молотого черного перца

180 мл куриного бульона (с. 375) или сколько надо

720 мл *демигляса* (с. 407)

1. Прорежьте в отбивных карманы. Посолите, поперчите. Поставьте в холодильник, пока готовите начинку.

2. Нагрейте масло или вытопленный жир в сковороде. Добавьте лук и румяньте его 8–10 мин. Добавьте сельдерей, чеснок и жарьте еще 8–10 мин. Выньте смесь из сковороды, распределите по дну противня и остудите.

3. Соедините луковую смесь с сухариками, петрушкой и шалфеем. Посолите и поперчите. Добавьте бульон – сколько требуется, чтобы начинка была влажной, но не жидкой. Охладите до температуры как минимум 4°C.

4. Разделите смесь на 10 одинаковых порций и положите по порции в карман каждой свиной отбивной. Сколите карманы спицами или обвяжите бечевкой.

5. Обжарьте отбивные с обеих сторон в сковороде до золотистого цвета. Перенесите на противень и «доведите» в духовке при температуре 177°C до внутренней температуры 71°C.

6. Слейте жир. Добавьте бульон или *демиглас* и доведите до пузырькового кипения. Если надо, дегласируйте сковороду. Скорректируйте содержание соли и перца.

7. Подайте отбивные с соусом.

## Кантонская запеченная свинина

На 10 порций

1,81 кг свиной шейки, бескостной

### СОЛЯНОЙ РАСТВОР

3,84 л воды

113 г соли

113 г коричневого сахара

1 апельсин, очищенный

1 палочка корицы

1 ст. л. (6 г) черного перца горошком

1 ст. л. (6 г) сычуаньского перца горошком

3 стручка звездчатого аниса

14 г имбиря, дробленого

10 сушеных китайских перцев Чили

1 пучок зеленого лука, толченого

### МАРИНАД

2 ч. л. (6 г) чеснока, измельченного

1 ч. л. (3 г) китайской смеси «Пять специй» (с. 486)

43 г коричневого сахара

30 мл грибного соевого соуса

4 ч. л. (20 мл) соуса *хойсин*

15 мл пасты из коричневой фасоли

1 ч. л. (5 мл) кунжутного масла

60 мл китайского рисового вина (шаосинь)

90 мл куриного (с. 375) или коричневого свиного бульона (с. 376)

142 г нарезанного зеленого лука

1. Нарезьте свинину на прямоугольники размером 8x8x20 см.

2. Доведите воду для соляного раствора до кипения и добавьте все ингредиенты. Перемешайте, чтобы растворились сахар и соль. Остудите до комнатной температуры.

3. Положите свинину в соляной раствор, накройте и поставьте в холодильник на ночь.

4. На следующий день выньте свинину из раствора, осушите похлопыванием и стряхните раствор.
5. Для того чтобы приготовить маринад, смешайте все ингредиенты. Залейте свинину маринадом, вотрите его в мясо, накройте и оставьте в холодильнике на ночь, периодически переворачивая мясо.
6. Выньте свинину из маринада и стряхните излишки (излишки маринада сохраните для глазурирования). Положите свинину на проволочную решетку в жаровне.
7. Налейте в кастрюлю воду, поставьте ее в духовку и нагрейте духовку до 163°C.
8. Поставьте свинину в духовку и запекайте, поливая каждые 30 мин оставленным маринадом, пока температура в середине мяса не достигнет 66°C (около 1 ч).
9. Выньте свинину из духовки и дайте ей «выстояться» 5 мин перед нарезанием на ломтики. Гарнируйте зеленым луком и подавайте или сделайте котлетки и используйте как начинку для булочек.

## Свиные ребрышки, глазурированные гуавой

На 10 порций

### МАРИНАД

- 227 г лука, рубленого
- 57 г кинзы, то же
- 57 г орегано, то же
- 14 г кумина, молотого
- 480 мл красного винного уксуса
- 10 зубчиков чеснока
- 2 ч. л. (4 г) молотого черного перца
- 720 мл воды
- 5,9 кг ребер барбекю
- 720 мл соуса барбекю с гуавой (см. рецепт ниже)

1. Чтобы приготовить маринад, смешайте все ингредиенты в блендере и превратите в пюре.

2. Положите ребра в большую кастрюлю из нержавеющей стали и залейте маринадом. Поставьте маринаться в холодильник на ночь.
3. Переместите ребра и маринад в рондо или котелок и варите при пузырьковом кипении 30 мин. Слейте жидкость и остудите.
4. Нагрейте духовку до температуры 177°C. Положите ребра на решетку для запекания на противне.
5. Запекайте ребрышки 20–25 мин. Смажьте соусом барбекю обе стороны ребер и запекайте еще 8–10 мин. Снова смажьте ребра соусом, переверните и запекайте еще 8–10 мин до глазурирования.
6. Подавайте немедленно.

## Соус барбекю с гуавой

На 960 мл

- 340 г джема из гуавы
- 57 г томатной пасты
- 28 г мелассы
- 28 г сухой горчицы
- 1 ст. л. (6 г) молотого кумина
- 21 г чеснока, измельченного
- 120 мл сухого хереса
- 1 перец Скотч бонне, нарезанный
- 240 мл воды
- Соль по вкусу
- Молотый черный перец по вкусу
- 120 мл сока лайма

1. Смешайте джем из гуавы, томатную пасту, мелассу, горчицу, кумин, чеснок, херес, перец Скотч бонне и воду. Посолите и поперчите.
2. Варите соус при пузырьковом кипении 30 мин. Снимите с огня и поставьте охлаждаться. Когда соус остынет, добавьте сок лайма.
3. Теперь соус готов к подаче; его можно также охладить и использовать в дальнейшем.



Барбекю «Каролина» с салатом из сырой капусты, моркови и лука

## Барбекю «Каролина»

На 10 порций

5,44 кг ребер барбекю

28 г соли

14 г молотого черного перца

10 сэндвичей – булочек, разрезанных и поджаренных

300 мл соуса барбекю в стиле Пьемонта Северной Каролины (см. рецепт ниже)

300 мл соуса барбекю в стиле западной части Северной Каролины (см. рецепт ниже)

300 мл горчичного соуса барбекю – бельгийско-голландского соуса в стиле Нижней Каролины (см. рецепт ниже)

1. Посолите и поперчите свиные ребра. Запекайте в духовке при температуре 149°C до мягкости (около 5 ч).
2. Выньте свинину из духовки и дайте ей слегка остыть, чтобы можно было брать руками. Нарезьте или нарубите свинину.
3. На каждую порцию положите 170 г свинины на поджаренную булочку и подайте соус в соуснице.

## Соус барбекю в стиле Пьемонта Северной Каролины

На 960 мл соуса

450 мл белого уксуса

450 мл яблочного уксуса

3½ ч. л. (7 г) хлопьев красного перца

45 мл соуса табаско

150 г сахара

4 ч. л. (8 г) черного перца горошком, дробленого

1. Соедините все ингредиенты и хорошо перемешайте.
2. Теперь соус готов к подаче, его можно также охладить и хранить в холодильнике для использования в дальнейшем.

## Соус барбекю в стиле западной части Северной Каролины

На 960 мл соуса

43 г коричневого сахара

4½ ч. л. (9 г) паприки

4½ ч. л. (9 г) порошка чили

4½ ч. л. (9 г) сухой горчицы

1 ч. л. (5 г) соли

¾ ч. л. (1,5 г) кайенского перца

30 мл вустерского соуса

240 мл белого уксуса

720 мл кетчупа

60 мл воды

1. Соедините все ингредиенты и хорошо перемешайте. Приправьте солью и кайенским перцем по вкусу.
2. Теперь соус готов к подаче, его можно также охладить и хранить в холодильнике для использования в дальнейшем.



## Горчичный соус барбекю (бельгийско-голландский соус в стиле Нижней Каролины)

На 960 мл

30 мл растительного масла  
454 г лука, нарезанного  
43 г чеснока, измельченного  
480 мл белого уксуса  
330 мл коричневой горчицы с пряностями  
2 ч. л. (4 г) семян сельдерея  
99 г сахара  
Соль по вкусу  
Молотый черный перец по вкусу

1. Нагрейте масло в сотейнике на умеренном огне. Добавьте лук и пассеруйте до полупрозрачности (около 4 мин). Добавьте чеснок и жарьте до выделения характерного запаха, 1 мин.
2. Добавьте оставшиеся ингредиенты и доведите смесь до пузырькового кипения, чтобы растопить сахар. Снимите кастрюлю с огня и дайте ей «выстояться», чтобы ароматы смешались (около 30 мин). Посолите и поперчите.
3. Теперь соус готов к подаче, его можно также охладить для использования в дальнейшем.

## Свинные ребрышки, запеченные с ликером

На 10 порций

45 мл темного соевого соуса  
45 мл хереса  
5 свиных ребрышек, ровно обрезанных

### МАРИНАД

240 мл соуса *хойсин*  
180 мл соуса из черной фасоли  
360 мл кетчупа  
1 ст. л. (9 г) чеснока, измельченного  
2 ч. л. (6 г) имбиря, то же  
1 ч. л. (2 г) молотого белого перца  
14 г зеленого лука, тонко нарезанного  
60 мл китайского рисового вина (шаосинь)  
30 мл кунжутного масла  
1 ст. л. (15 г) соли  
99 г сахара

### ЛИКЕР ДЛЯ ПОКРЫТИЯ

120 мл меда  
15 мл кунжутного масла

1. Смешайте соевый соус с хересом и смажьте этой смесью свиные ребрышки.
2. Смешайте все ингредиенты для маринада. Залейте ребрышки маринадом, вотрите маринад в мясо (маринад должен покрывать ребрышки) и поставьте в холодильник на ночь, периодически переворачивайте.
3. Выньте ребрышки из маринада и стряхните излишки. Уложите ребрышки на решетку вверх противня.
4. Налейте в кастрюлю воду, поставьте в духовку и нагрейте духовку до 163°C.
5. Поставьте противень с ребрышками в духовку и запекайте, пока температура в середине мяса не достигнет 66°C (около 1 ч).
6. Для того чтобы сделать покрытие с ликером, смешайте мед и кунжутное масло. За 20 мин до окончания готовки смажьте ребрышки этой смесью.
7. Выньте ребрышки из духовки и дайте им «выстояться» 10 мин. Перед подачей разрежьте пополам или на отдельные ребрышки.

## Запеченное баранье седло под соусом персилад

На 10 порций

2 седла на французский манер массой по 907 г

30 мл растительного масла

1 ст. л (15 г) соли

1½ ч. л. (3 г) молотого черного перца

1 ч. л. (1 г) розмарина, рубленого

1 ч. л. (1 г) тимьяна, рубленого

284 г *мирпуа* (с. 357), нарезанного кубиками

1,2 л коричневого бараньего или коричневого говяжьего бульона (с. 375)

340 г персилада (см. рецепт ниже)

1. Слегка смажьте седла ягненка растительным маслом, посолите и поперчите и натрите рубленым розмарином и тимьяном.
2. Положите на решетку поверх противня.
3. Запекайте 15 мин при температуре 204°C, периодически поливая. Разложите *мирпуа* вокруг баранины, снизьте температуру до 163°C и запекайте еще 15–20 мин до желаемой степени прожаренности мяса.
4. Сделайте соус: поставьте противень на конфорку и жарьте, пока *мирпуа* не потемнеет, а жир не станет прозрачным. Слейте жир. Добавьте бульон и размешайте до полного растворения соков. Варите на слабом огне 20–30 мин или до достижения должных консистенции и вкуса. (По желанию добавьте кашичу аррорута или крахмала, чтобы соус сгустился и обволакивал спинку ложки.) Дегласируйте противень, скорректируйте содержание соли и перца. Процедите через мелкое сито и держите теплым.
5. Переложите баранину на противень и распределите сверху *персилад*. Поставьте в духовку для подрумянивания.
6. Нарезьте седло на котлетки и подайте с соусом.

## Соус персилад

На 340 г соуса

142 г крошек свежего белого хлеба

2 ч. л. (6 г) чеснока, раздавленного в пюре

23 г петрушки, рубленой

99 г растопленного масла

2 ч. л. (10 г) соли

1. Смешайте все ингредиенты до получения равномерно влажной смеси.
2. Положите в плотно закрывающийся контейнер и поставьте в холодильник или используйте по необходимости.

## Запеченная баранья лопатка (мешуи) с кускусом

### На 10 порций

454 г масла, мягкого

57 г чеснока, раздавленного в пюре со щепоткой соли

21 г петрушки, рубленой

21 г кинзы, то же

1 ст. л. (6 г) тимьяна, сушеного

1 ст. л. (6 г) кумина, молотого

1 ст. л. (6 г) паприки, то же

4,54 кг бараньей лопатки, нарезанной квадратами, без лишнего жира и пленок

28 г соли

1 ст. л. (6 г) молотого черного перца

120 мл оливкового масла extra-virgin или сколько потребуется

240 мл воды или сколько потребуется

1 ст. л. (9 г) кукурузного крахмала, смешанного с 15 мл воды для образования кашицы

1,36 кг *кускуса* (с. 887)

#### ПРИПРАВЫ (ЗАПРАВОЧНАЯ СМЕСЬ)

1 ст. л. (15 г) крупной соли

1 ст. л. (6 г) кумина, молотого

1 ч. л. (2 г) молотого черного перца

1. Нагрейте духовку до температуры 177°C.
2. Смешайте масло с чесноком, петрушкой, кинзой, тимьяном, кумином и паприкой.
3. Приправьте баранину 1 ч. л. (5 г) соли и ¼ ч. л. (0,5 г) перца. Покройте баранину слоем приправленного масла.
4. Уложите баранину на решетку поверх противня. Добавьте достаточное количество оливкового масла и воды, чтобы они покрыли дно противня, но не касались мяса (количество зависит от размера противня).

5. Запекайте, не накрывая, при температуре в духовке 177°C, поливая каждые 15 мин, до глубокого карамельного цвета (около 15 мин).

6. Накройте баранину и продолжайте ее запекать, пока мясо не станет очень мягким (2–3 ч). Проверяйте уровень воды/масла каждые 30 мин.

7. Снимите мясо с огня и держите теплым.

8. Снимите жир. Постепенно, постоянно помешивая, добавьте крахмальную кашицу. Приправьте солью и перцем.

9. Нарезьте баранину тонкими ломтиками и подайте немедленно с кускусом и заправочной смесью.



Запеченная баранья лопатка (мешуи) с кускусом и марокканским салатом из моркови (с. 981)

## Жареная баранья нога буланжер

На 10 порций

- 1 баранья нога на кости массой около 4 кг
- 35 г соли
- 1 ст. л. (6 г) молотого черного перца
- 28 г чеснока, раздавленного
- 1,13 кг картофеля, нарезанного 3-миллиметровыми ломтиками
- 227 г лука, нарезанного тонкими кольцами
- 360 мл коричневого бараньего или коричневого телячьего бульона (с. 375) или сколько потребуется
- 600 мл соуса на основе бульона из ягненка (с. 376) или *демигляса* (с. 407)

1. Нагрейте духовку до 204°C. Приправьте баранину солью и перцем, облепите ее чесноком.
2. Уложите на решетку поверх противня. Запекайте 1 ч при температуре 204°C, периодически поливая. Снимите ногу с противня и слейте жир.
3. Уложите на противень картофель вперемежку с луком, приправляя каждый слой солью и перцем. Добавьте бульон, чтобы хорошо увлажнить мясо с овощами.
4. Положите баранину на картофель. Запекайте еще 30–45 мин до желаемой степени прожаренности мяса, следя за температурой по показаниям вставленного в центр ноги термометра: 57°C – с кровью, полусырая (rare); 63°C – с кровью, недожаренная (medium rare); 71°C – среднепрожаренная (medium); 74°C – прожаренная (medium well); 77°C – хорошо прожаренная (well done). Картофель должен стать мягким.
5. Выньте баранину из духовки и дайте «выстояться» перед нарезанием на порции.
6. Пока баранья нога «выстаивается», нагрейте соус на основе бульона из ягненка или *демигляса* на умеренном огне.
7. Нарезьте баранину на ломтики. На нагретую тарелку положите порцию картофеля (85 г) и лук. Сверху положите 170 г жареной баранины и полейте 60 мл соуса. Подайте сразу же.

### ПРИМЕЧАНИЕ

Масса бараньей ноги варьируется от почти 4 до 5,44 кг, поэтому выход может быть 10–15 порций.

## Жареная баранья нога с белой фасолью (по-бретонски)

На 10 порций

### БЕЛАЯ ФАСОЛЬ

- 680 г сухой белой фасоли
- 30 мл оливкового масла
- 340 г лука, нарезанного
- 21 г чеснока, измельченного
- 2 лавровых листа
- 2 веточки петрушки
- 1 ст. л. (15 г) соли
- 1½ ч. л. (3 г) молотого черного перца
- 28 г масла
- 680 г помидоров без семян, очищенных и нарезанных некрупными кубиками
- ½ ч. л. (0,5 г) тимьяна

### БАРАНИНА

- 1 баранья нога на кости массой около 4 кг
- 14 г чеснока
- 15 мл оливкового масла
- 1 ст. л. (15 г) соли
- 1½ ч. л. (3 г) молотого черного перца
- 180 мл кипящей воды
- 120 мл сухого белого вина

1. Переберите фасоль и хорошо промойте ее холодной водой. Замочить фасоль, используя длинный или короткий метод замачивания (см. с. 580). Слейте воду.
2. Залейте фасоль водой и доведите ее до кипения; удалите пену, которая всплывет на поверхность; снимите фасоль с огня и откиньте на дуршлаг. В той же кастрюле

нагрейте растительное масло, добавьте 113 г нарезанного лука и 2 ч. л. (6 г) измельченного чеснока. Жарьте на слабом огне до мягкости лука. Верните фасоль в кастрюлю и добавьте столько холодной воды, чтобы над фасолью было 5 см воды. Доведите до кипения, добавьте лавровый лист и веточки петрушки, накройте и варите при пузырьковом кипении 45 мин.

3. Добавьте соль и еще 2 ч. л. (6 г) измельченного чеснока. Накройте и продолжайте варить еще 30 мин или чтобы фасоль стала мягкой, но не превратилась в кашу. Выньте лавровые листья и веточки петрушки и скорректируйте содержание соли и перца по вкусу. Отставьте в сторону.

4. Пока фасоль варится, нагрейте масло в тяжелой сковороде с ручкой и добавьте оставшийся лук и измельченный чеснок. Сотируйте на небольшом огне, периодически помешивая, до золотистого цвета (5–10 мин). Вмешайте помидоры и тимьян. Жарьте на среднем огне, периодически помешивая, 15 мин. Скорректируйте содержание соли и перца, добавьте смесь к фасоли.

5. Для баранины: нагрейте духовку до 204°C. Сделайте несколько надрезов на бараньей ноге и вставьте ломтики чеснока, натрите маслом, приправьте солью и перцем.

6. Обжарьте баранью ногу со всех сторон в жаровне и поместите в нагретую духовку. Через 15 мин добавьте кипящую воду, периодически поливайте ногу жидкостью. Запекайте 1 ч или пока температура в середине баранины не станет 49–52°C. Выньте ногу из жаровни и дайте ей «выстояться» в теплом месте.

7. Снимите жир с жаровни и дегласируйте белым вином, уварите наполовину и вмешайте все соки в фасоль.

8. Нарезьте баранину ломтиками и подайте на подушке из фасоли.

#### ПРИМЕЧАНИЕ

Масса бараньей ноги варьируется от почти 4 до 5,44 кг, поэтому выход может быть 10–15 порций.

## Запеченная баранья нога с мятным соусом

### На 10 порций

1 баранья нога без кости массой около 2,7 кг

21 г соленой зелени (см. рецепт ниже)

14 г чеснока, измельченного

60 мл растительного масла или сколько потребуется

113 г *мирпуа* (с. 357), нарезанного некрупными кубиками

#### МЯТНЫЙ СОУС

720 мл *демигляса* (с. 407)

57 г стеблей или веточек мяты

1 ст. л. (15 г) соли

1½ ч. л. (3 г) молотого черного перца

28 г мятного *шифонада*

1. Натрите баранину со всех сторон соленой зеленью, чесноком и маринуйте в холодильнике в течение ночи.

2. Сверните и обвяжите мясо. Натрите маслом и положите на решетку поверх противня.

3. Запекайте мясо 45 мин при температуре 177°C, периодически поливая. Разложите *мирпуа* вокруг мяса и запекайте еще 30–40 мин до желаемой степени прожаренности, следя за температурой по вставленному в центр мяса термометру: 57°C – с кровью, полусырое (rare); 63°C – с кровью, недожаренное (medium rare); 70°C – среднепрожаренное (medium); 74°C – прожаренное (medium well); 77°C – хорошо прожаренное (well done). Выньте мясо из духовки и дайте ему «выстояться».

4. Сделайте мятный соус: поставьте противень на конфорку и жарьте *мирпуа*, пока оно не потемнеет, а жир не станет прозрачным. Слейте жир. Добавьте бульон или *демиглас* и размешайте до полного растворения соков. Добавьте стебли или веточки мяты и варите на слабом огне 20–30 мин или до достижения должной консистенции и вкуса. Снимите жир, скорректируйте содержание соли и перца. Процедите через мелкое сито. «Отделайте» мятным *шифонадом*.

5. Нарезьте баранину на порции и подайте с мятным соусом.

## Соленая зелень

### На 57 г смеси

35 г соли

4 ч. л. (4 г) листьев розмарина

4 ч. л. (4 г) листьев тимьяна

6 лавровых листов

1 ч. л. (2 г) горошин черного перца

1. Размелите соль вместе с розмарином, тимьяном, лавровым листом и перцем в кухонной мельнице или разотрите пестиком в ступке, чтобы образовался мелкий порошок.
2. Дайте настояться 12 ч перед использованием.

## Куриное жаркое с подливкой

### На 10 порций

5 кур с удаленными кончиками крыльев массой по 1,13 кг

57 г соли

4 ч. л. (8 г) молотого белого перца

5 веточек тимьяна

5 веточек розмарина

5 лавровых листьев

150 мл растительного или топленого сливочного масла

340 г *мирпуа* (с. 357), нарезанного кубиками среднего размера

57 г муки

1,2 л горячего куриного бульона (см. с. 375)

1. Приправьте полость каждой курицы солью и перцем. Положите по веточке тимьяна и розмарина и по лавровому листу внутрь каждой полости.
2. Обмажьте кожу кур топленным или растительным маслом и свяжите каждую курицу бечевкой.
3. Уложите тушки грудками вверх на решетку, вставленную в противень. Разбросайте по противню кончики крыльев.

4. Жарьте при температуре 204°C около 40 мин, периодически поливая кур. Разбросайте лук, морковь и сельдерей вокруг тушек и продолжайте жарить еще 30–40 мин или пока бедра не достигнут внутренней температуры 82°C.

5. Выньте кур из духовки и дайте им «выстояться».

6. Поставьте противень на конфорку и жарьте содержимое до тех пор, пока *мирпуа* не потемнеет, а жир не станет прозрачным. Слейте жир, оставив около 45 мл.

7. Добавьте муку и жарьте 4–5 мин. Вмешивайте венчиком бульон до получения гладкой текстуры.

8. На слабом огне кипятите подливку 20–30 мин или до тех пор, пока она не достигнет нужных консистенции и вкуса. Снимите жир, скорректируйте содержание соли и перца. Процедите через мелкое сито.

9. Разрежьте кур пополам и подайте с подливкой.

## Куриные ножки с начинкой дюксель

### На 10 порций

10 целых куриных ножек массой по 170 г

#### НАЧИНКА ДЮКСЕЛЬ

170 г лука-шалота, нарезанного

57 г сливочного масла

907 г шампиньонов, нарезанных мелкими кубиками

1 ст. л. (15 г) соли

2 ч. л. (4 г) молотого черного перца

240 мл густых сливок, выпаренных

227 г свежего хлеба, накрошенного

1 ст. л. (9 г) петрушки, нарезанной

57 г сливочного масла, растопленного

600 мл *соуса супрем* (с. 387)

1. Выньте кости из мякоти. Разложите мякоть между листами пергаментной бумаги или пищевой пленки. Расплющите отбивочным молотком для мяса. Держите в холодильнике до использования.

2. Для того чтобы приготовить начинку *дюксель*, пассеруйте лук-шалот в сливочном масле до полупрозрачности на огне от среднего до сильного (2–3 мин). Добавьте грибы и сотируйте до сухости, чтобы получился *дюксель*. Приправьте *дюксель* солью и перцем.

3. Добавьте сливки, хлебные крошки, петрушку и хорошо перемешайте. Теперь *дюксель* можно охладить и хранить в холодильнике для использования в дальнейшем.

4. Приправьте ножки оставшимися солью и перцем. Положите на каждую порцию по 85 г начинки *дюксель*. Оберните мясо вокруг начинки и уложите на решетку поверх противня швом вниз.

5. Смажьте ножки растопленным маслом. Запекайте при температуре 191°C, периодически поливая, пока термометр, вставленный в середину мяса, не покажет 82°C (25–30 мин). Куриные ножки должны быть золотисто-коричневого цвета.

6. Подайте каждую ножку на подогретой тарелке с 60 мл соуса.

## Копченые куриные грудки

### На 10 порций

10 порций куриных грудок массой по 170 г

½ ч. л. (2,5 г) соли

¼ ч. л. (0,5 г) молотого черного перца

#### МАРИНАД

240 мл яблочного сидра

60 мл яблочного уксуса

14 г лука-шалота, нарезанного

2 ч. л. (6 г) чеснока, измельченного

1. Вымойте куриные грудки, промокните их досуха, посолите, поперчите и выложите в неглубокую форму.

2. Смешайте все ингредиенты маринада, залейте им грудки и хорошо перемешайте. Маринуйте в холодильнике в течение 3 ч или всю ночь.

3. Выложите грудки на решетку и поставьте ее в копильню вверх слегка смоченных щепок плотной дре-

весины. Тщательно накройте крышкой и держите в духовке при температуре 232°C до появления отчетливого запаха дыма (6–8 мин). После этого коптите 3 мин. Переложите грудки на противень и запекайте при температуре 177°C до готовности (74°C, 10–12 мин).

4. Подайте немедленно или охладите и храните в холодильнике для использования в дальнейшем.

## Грудки корнуоллских диких курочек с грибной начинкой

### На 10 порций

10 корнуоллских диких курочек массой около 570 г

1 ст. л. (15 г) соли

1½ ч. л. (3 г) молотого черного перца

1,25 кг грибного фарша (см. рецепт ниже)

30 мл топленого сливочного масла

600 мл соуса мадера (с. 570)

1. Срежьте с курочек грудки и приготовьте из них *супрем*. Мякоть ножек и бедрышек сохраните для грибного фарша, уберите их в холодильник.

2. Прodelайте карманы между грудками и их кожей. Посолите и поперчите. Вложите в каждый карман около 60 г грибного фарша. Придавите сверху, чтобы распределить его равномерно.

3. Выложите грудки в форму для запекания. Слегка смажьте топленным сливочным маслом. Поставьте в нагретую до 177°C духовку и запекайте 20–25 мин или до внутренней температуры 74°C. Периодически поливайте соками или маслом.

4. Перед подачей подогрейте соус *мадера* и подайте с 60 мл соуса на каждую порцию (два *супрема*). (При желании нарежьте грудки чуть скошенными ломтиками на 4 части и разложите веером на подогретой тарелке.)



## Грибной фарш

На 1,25 кг фарша

340 г мякоти ножек или бедрышек корнуоллских диких курочек, нарезанных кубиками (см. примечание)

2 ч. л. (10 г) соли

½ ч. л. (1 г) молотого черного перца

71 г бекона, нарезанного

28 г сливочного масла

28 г лука-шалота, нарезанного

1 зубчик чеснока, измельченный

284 г шампиньонов, нарезанных

284 г нарезанных сморчков

1 веточка тимьяна

1 лавровый лист

4 листика шалфея

120 мл мадеры

1 яйцо

150 мл густых сливок

1. Посолите, поперчите мясо и уберите в холодильник.
2. Вытопите бекон и сливочное масло в сотейник и нагрейте на среднем огне. Вытопите бекон. Добавьте лук-шалот и чеснок и жарьте до характерного запаха. Положите шампиньоны и сморчки и припустите почти до мягкости. Добавьте тимьян, лавровый лист, шалфей и мадеру. Выварите до сгущения. Выньте лавровый лист, тимьян и шалфей. Приправьте оставшуюся смесь солью и перцем. Охладите смесь до температуры ниже 4°C.
3. Перемелите в мелкий фарш нарезанное кубиками мясо с яйцом в кухонном комбайне. Добавьте сливки и пульсационными включениями машины вмешайте сливки. Переложите в миску. Смешайте с охлажденной грибной смесью. Держите на холоде до использования.

### ПРИМЕЧАНИЕ

Вместо ножек корнуоллских курочек можно использовать для этого блюда любое другое нежирное мясо птицы.

## Жареные утята с соусом бигарад

На 10 порций

5 утят массой по 2,5 кг

14 г соли

1 ч. л. (2 г) молотого черного перца

25 стеблей петрушки

5 веточек тимьяна

5 лавровых листьев

240 мл коричневого телячьего бульона (с. 375)

### СОУС БИГАРАД

21 г сахара

15 мл воды

30 мл белого вина

30 мл яблочного уксуса

90 мл апельсинового сока из апельсинов сорта Королек

960 мл *демигляса* (с. 407)

480 мл коричневого говяжьего бульона (с. 375)

Соль по вкусу

Молотый черный перец по вкусу

1 апельсин сорта Королек

1. Промойте и разделайте утят, удалив полостной жир (сохраните его для других целей, если хотите). Выложите грудками вверх на решетку поверх противня. Посолите и поперчите. Вложите внутрь каждого 5 веточек петрушки, веточку тимьяна и лавровый лист.
2. Жарьте при температуре 218°C, пока сок не станет чуть розоватым, а внутренняя температура бедра не достигнет 82°C. Снимите с противня и дайте «выстояться» до нарезания минимум 10 мин.
3. Снимите жир и дегласируйте противень 240 мл бульона. Процедите и сохраните.
4. Пока утята жарятся, смешайте сахар и воду в кастрюле. Доведите смесь до пузырькового кипения на среднем огне – до карамелизации сахара и золотисто-коричневого цвета (1 мин).

5. Добавьте вино, уксус и апельсиновый сок. Хорошо перемешайте и уварите наполовину в течение 1 мин при пузырьковом кипении на огне от среднего до сильного. Перемешайте, чтобы не было никаких комочков.

6. Добавьте *демиглас*, 480 мл бульона и доведите соус до кипения. Введите уварки. Убавьте огонь и варите на умеренном огне до развития хорошего вкуса и консистенции (около 15 мин). Посолите и поперчите. Процедите соус через марлю и держите теплым.

7. Удалите цедру с апельсина, нарежьте соломкой и бланшируйте. Нарежьте мякоть апельсина в *супрем*.

8. Нарежьте утят для подачи, отрезав грудки от ребер и отделив ножки. Выложите каждую половину утенка на противень кожей кверху, перекрывая ножку грудкой. Смажьте небольшим количеством соуса и поджарьте в духовке при 232°C до хрустящей корочки (около 5 мин).

9. Налейте 60 мл соуса на каждую тарелку и положите утенка в соус. Гарнируйте бланшированной апельсиновой цедрой и дольками апельсина.

## Жареная индейка с подливкой и каштановой начинкой

### На 10 порций

Индейка массой около 5,9 кг

1 ст. л. (15 г) соли

1 ч. л. (2 г) молотого черного перца

2 луковицы, очищенные и разрезанные на 4 части

12–15 веточек петрушки

150 мл топленого сливочного или растительного масла

340 г *мирпуа* (с. 357), нарезанного кубиками

57 г муки

1,2 л горячего куриного бульона (с. 375)

1,25 кг каштановой начинки (см. рецепт ниже)

1. Приправьте полость индейки солью и перцем. Положите четвертушки лука и веточки петрушки внутрь полости.

2. Смажьте индейку сливочным или растительным маслом и обвяжите бечевкой.

3. Уложите индейку грудкой вниз на решетку поверх противня.

4. Запекайте при температуре 177°C в течение 3 ч, периодически поливая. Разбросайте *мирпуа* вокруг индейки и запекайте еще 30–40 мин, пока термометр, вставленный в середину бедра, не покажет 82°C.

5. Снимите индейку с противня и дайте ей «выстояться».

6. Поставьте противень на конфорку и жарьте, пока *мирпуа* не потемнеет, а жир не станет прозрачным. Слейте, оставив 30 мл жира.

7. Добавьте муку и жарьте *ру* 4–5 мин. Влейте бульон и размешайте венчиком до однородной консистенции.

8. Потомите подливку 20–30 мин до нужной консистенции и вкуса. Снимите жир, скорректируйте содержание соли и перца. Процедите через мелкое сито. Нарежьте индейку на порции и подайте с подливкой и каштановой начинкой на гарнир.

## Каштановая начинка

На 1,25 кг начинки

- 113 г нарезанного лука
- 113 г вытопленного свиного жира или сливочного масла
- 680 г вчерашнего хлеба, нарезанного кубиками
- 240 мл горячего куриного бульона (с. 375)
- 1 яйцо
- 2 ст. л. (6 г) рубленой петрушки
- 1 ч. л. (1 г) рубленого шалфея
- 227 г лущеных жареных каштанов, рубленых
- 1 ч. л. (5 г) соли
- ½ ч. л. (1 г) молотого черного перца

1. Поджарьте лук в жире или масле до мягкости.
2. Смешайте хлеб, куриный бульон и яйцо и добавьте к луку.
3. Добавьте петрушку, соль, перец, шалфей и каштаны. Все хорошо перемешайте.
4. Уложите смесь в смазанную сливочным маслом форму и накройте пергаментной бумагой. Запекайте 45 мин при 177°C. Подайте немедленно.

## Филе семги с копченой лососиной и корочкой из хлеба

На 10 порций

- 1,7 кг филе семги, нарезанного на 10 порций по 170 г
- 60 мл сока лайма
- 2 ч. л. (6 г) лука-шалота, нарезанного
- 2 ч. л. (6 г) чеснока, измельченного
- 2 ч. л. (4 г) черного перца горошком, дробленого

### ПАНИРОВОЧНАЯ СМЕСЬ

- 1½ ч. л. (4,5 г) лука-шалота, нарезанного
- 1 ч. л. (2,25 г) чеснока, измельченного
- 85 г сливочного масла
- 142 г крошек свежего хлеба
- 142 г копченой лососины, нарезанной кубиками
- 28 г готового хрена
- 600 мл *бер-блана* (с. 409)

1. Нагрейте духовку до 177°C.
2. Натрите филе семги соком лайма, чесноком и дроблеными горошками перца.
3. Приготовьте панировочную смесь: поджарьте лук-шалот и чеснок в сливочном масле до выделения сильного аромата (1 мин).
4. Сложите поджаренные лук-шалот и чеснок, хлебные крошки, копченую лососину и хрен в кухонный комбайн и перемелите до тонкой консистенции.
5. Положите 28 г панировочной смеси на каждое филе. Запекайте семгу в духовке при 177°C до матового розового цвета и упругой консистенции (6–7 мин).
6. Подайте немедленно на нагретых тарелках с *бер-бланом*.

## Сотирование, жаренье на сковороде и во фритюре

В этой главе описаны кулинарные методы, в которых в качестве среды при тепловой обработке используется жир (масло). Жира может быть совсем мало, чтобы он только покрывал дно тонкой пленкой, или так много, чтобы погружать в него продукты. В зависимости от количества используемого для тепловой обработки жира получаются разные результаты.

## Сотирование

**Сотирование – это метод приготовления пищи**, при котором она быстро жарится в малом количестве жира на относительно сильном огне. Некоторые блюда, значащиеся в меню как *seared/pan-seared* («подрумяненные»/«подрумяненные на сковороде»), *charred/pan-charred* или *pan-broiled*, по сути, приготовлены методом *sote*, но с меньшим, чем в традиционном *sote*, количеством масла или с особенной степенью недожаренности. Блюда *sote* обычно подают с соусами, сделанными из сока, или фонда, накопленного в сковороде.

Подрумянивание мяса иногда предшествует приготовлению жаркого, тушеных блюд куском или рагу. Это быстрое обжаривание в малом количестве масла на сильном прямом огне. Разница между сотированием и быстрым обжариванием заключается не в методе приготовления, а в том, что во втором случае пища не готовится до конца. Этот способ помогает блюду обрести насыщенный вкус и цвет при последующей длительной тепловой обработке.

Жаренье в воке в раскаленном масле при постоянном помешивании, или *стир-фрай*, ассоциирующееся с азиатской кулинарией, но ныне успешно принятое на вооружение новаторами Запада, во многом схоже с сотированием. Продукты нарезают на мелкие куски (обычно полосками, кубиками или соломкой) и быстро обжаривают в небольшом количестве масла. Их кладут в вок поочередно – по степени требуемого для них времени приготовления, добавляя в последний момент те, что готовятся быстрее всего. Соус для блюд, готовящихся в воке, как и для *sote*, готовят и «отделяют» в том же воке, чтобы сохранить все нюансы вкуса входящих в них продуктов.

Отбирайте самые нежные куски говядины, телятины, баранины, свинины и крупной дичи – края, филейные части и части задней ноги. Грудки птицы и пернатой дичи обычно сотируют. Рыбу с упругой или умеренно упругой текстурой сотировать легче, чем нежную рыбу. Успешно сотируются также ракообразные (как в панцирях, так и очищенные).

Жир выбирайте в соответствии со вкусом, которого хотите добиться, его доступностью, стоимостью и температурой задымления.

Основу для соуса при сотировании подбирают ко вкусу главного ингредиента. Это может быть коричневый соус типа *демигласа* или сгущенного бульона, выпаренный бульон (при необходимости сгущенный крахмалом), овощное *кули* или томатный соус. Конкретные указания ищите в рецептах.

У сотейника высокие борта и гораздо большие поперечные размеры, чтобы быстро испарялась жидкость. Он делается из металла, быстро реагирующего на резкие смены температуры. Стир-фрай готовят в воке. Быстрое обжаривание в малом количестве масла на сильном прямом огне (подрумянивание) производят в посуде с толстым тяжелым дном, хорошо удерживающей тепло, например из чугуна. Держите под рукой кухонные щипцы и лопатки для переворачивания и вынимания пищи, а также посуду для хранения пищи во время приготовления соуса и все необходимое для подачи (подогретые тарелки, гарниры и ингредиенты для сервировки).

Самые распространенные жиры – это жидкое растительное масло (оливковое, кукурузное, подсолнечное, соевое, виноградное и прочие) и топленое сливочное. В блюдах национальных кухонь уместны вытопленные животные жиры – свиной, утиный или гусиный.

### Базовая формула для приготовления порции основного блюда методом соте

Одна порция мяса без костей, птицы или морепродуктов массой 170–227 г (делайте поправку на кости, кожу или панцири)

Небольшое количество кулинарного жира или масла

Соль, перец и другие приправы по рецепту

Одна порция соуса объемом 60–90 мл



**1. Приправьте продукты и посыпьте, если надо, мукой.** В качестве приправ используйте соль, перец, смеси из специй или пасты. Приправлять специями лучше непосредственно перед жареньем, это позволяет добиться более эффектного и яркого вкуса, нежели простое добавление соли и перца в конце тепловой обработки. Мука способствует образованию приятного цвета поверхности у некоторых светлых или белых видов мяса, птицы и рыбы. Посыпать мукой (обваливать в ней) не обязательно, но если вы это делаете, то создавайте равномерный слой и стряхивайте излишки.

Выберите сковороду соответствующего размера: она должна быть достаточно большой, чтобы в ней поместился основной ингредиент, не выступая над поверхностью сковороды. Разогрейте сотейник и добавьте жир. Жир должен покрывать дно тонким слоем. Делайте поправку на тип продуктов и размеры сотейника. Чем больше в продуктах натурального жира, тем меньше его нужно добавлять в сотейник. Хорошо промасленная посуда или посуда с антипригарным покрытием может и вовсе не требовать жира, особенно если он содержится в продуктах. Прежде чем закладывать продукты, доведите посуду с жиром

до нужной температуры – тогда приготовление пищи начнется, как только она соприкоснется с горячей посудой. Жаря красное мясо, сильно нагревайте сотейник, чтобы поверхность жира в нем покрылась рябью. Для белого мяса, рыбы и ракообразных требуется менее интенсивный нагрев.

Немедленно кладите в нагретый сотейник продукты. Первой на разогретый жир кладут самую привлекательную (презентабельную) поверхность продукта, чтобы блюдо выглядело красиво. Эта сторона будет сверху при подаче блюда. Обжаривайте каждую сторону продукта до тех пор, пока она не станет золотистой или не подрумянится. Следите за тем, чтобы с маслом соприкасался каждый кусок, чтобы куски не перекрывали друг друга и не соприкасались. Дайте им беспрепятственно жариться от нескольких секунд до 1–2 мин, чтобы у готового соте были приятный вкус и привлекательный цвет. Поначалу пища может приставать ко дну, но ко времени переворачивания она будет легко отходить.



**2. Переверните продукт и продолжайте жарить его до нужной степени готовности.** Слишком частое переворачивание кусков при сотировании может помешать выработке вкуса и цвета блюда, потому что каждый раз при переворачивании продукта его температура падает. При сотировании пищу обычно переворачивают один раз, чтобы на дне скапливался *фонд*. Если переворачивать чаще, то образование сока может нарушиться; впрочем, бывают исключения: например, креветки или мясо, нарезанное полосками, можно переворачивать или подбрасывать на сковороде несколько раз. Если соте готовится до самого конца на конфорке, регулируйте по необходимости интенсивность нагрева. Иногда соте доводят в духовке в том же сотейнике или запекают на противне. Степень прожаренности продуктов при сотировании диктуется их типом, правилами пищевой безопасности и заказом клиента. Непременно учитывайте тот факт, что за счет внутреннего жара продукты продолжают готовиться еще некоторое время после того, как они сняты с огня, чтобы ко времени подачи пища не оказалась пережаренной. Дополнительную информацию по определению степени прожаренности см. на с. 484.



**3.** Добавление бульона или вина обогащает *фонд* и придает соусу глубокий специфический вкус. Выньте готовую пищу из сотейника и сделайте соус. Поместите блюдо в теплое место на время приготовления соуса прямо в сотейнике. Чтобы приготовить соус с использованием образовавшегося *фонда*, сначала удалите лишний жир. Добавьте пряности или ароматизирующие («гарнирные») компоненты, если их надо готовить на огне. Затем дегласируйте сотейник, чтобы вываренные соки отошли от дна. Для этого используют вино, коньяк, бульон или воду. После этого выварите жидкость.

**4.** Разведите вино или бульон. Соусную основу (например, заранее приготовленный соус, бульон, выпаренный бульон, овощное пюре или *кули*) вливают в сотейник и доводят до пузырькового кипения. Если в рецепте указаны сливки, их добавляют одновременно с основой, чтобы они должным образом уварились. Если соус надо дополнительно сгустить перед подачей, добавляйте понемногу разведенный крахмал, пока не достигнете нужной консистенции.





**5. «Отделайте», гарнируйте, приправьте соус и подавайте его к соте.** Приготовленный в сотейнике соус можно доводить и гарнировать по-разному. Можно еще до «отделки» процедить его через мелкое сито для получения очень гладкой текстуры. Покипятите все отделочные и гарнирные ингредиенты в соусе, чтобы они хорошо прогрелись. Скорректируйте содержание соли и перца, приправьте свежей зеленью, соками, эссенциями и т.п. При желании можете обогатить соус перед самой подачей небольшим количеством цельного сливочного масла, что усилит его вкус и консистенцию.

После финальной проверки на содержание приправ многие повара склонны ненадолго класть готовый основной продукт (например, куриную грудку или телячий эскалоп) в соус. Соус глазурует и обволакивает изделие, а также очень бережно сохраняет его температуру. Затем можно налить соус на тарелку лужицей и уложить в нее пищу, а можно полить им продукт или налить вокруг него. Перед выносом тарелки в обеденный зал непременно сотрите с нее все капли соуса чистой тряпочкой, постиранной в горячей воде и выжатой.

Оцените качество готового соте. Цель сотирования – получение насыщенной вкусом поверхности в результате должного поджаривания, которое делает вкус пищи более интенсивным. Невыразительный вкус и бледный цвет указывают на то, что пищу жарили при слишком низкой температуре, или на то, что в сотейнике ей было тесно. Цвет зависит от продуктов. Красное мясо и дичь после правильного сотирования приобретают глубокий коричневый цвет. У белого мяса (телятины, свинины и птицы) поверхность становится золотистой или янтарной. Нежирная белая рыба, сотированная в виде филе без кожи, будет бледно-золотистой, а стейки из рыбы с упругой текстурой типа тунца будут темнее. В любом случае цвет пищи не должен быть слишком бледным или сероватым. Некрасивый цвет указывает на неправильный размер сотейника или неадекватную температуру. Сотировать следует только нежные от природы продукты, и после сотирования они должны оставаться мягкими и сочными. Сухость – знак того, что пищу готовили излишне долго или жарили при слишком высокой температуре.

## Жаренье на сковороде

**Жареные блюда имеют корочку** богатой текстуры и сочную, насыщенную вкусом мякоть, что создает интригующий контраст текстуры и вкуса. В результате подбора соуса полученное блюдо из разряда обычного домашнего может подняться до произведения кулинарного искусства, представляющего так называемую высокую кухню.

При таком методе жаренья пища почти всегда чем-нибудь покрыта – мукой, тестом или сухарями. Ее погружают в масло до половины или до двух третей толщины и жарят обычно на более слабом огне, чем *sote*. Жар передается ей нагретым маслом, которое герметизирует оболочку и тем самым «запечатывает» естественные соки продуктов внутри них. Поскольку соки не вытекают, а масла используется много, соусы обычно готовят отдельно.

На сковороде в панировке или кляре обычно жарят одиночные порции или даже часть порции. Выбирайте, как и для *sote*, самые нежные куски мяса – края, вырезку, костреч, птичьих грудки. Хорошо жарятся в оболочке нежирная рыба вроде камбалы и морской язык. Удаляйте полностью жир, пленки и хрящи, а при желании кожу и кости птицы и рыбного филе. Мясо часто отбивают, чтобы придать ему правильную форму и сократить время жаренья. В результате корочка будет подрумяниваться, не пережариваясь, одновременно с прожариванием внутренней части. Непременно приправляйте продукты до панировки или опускания в клар.

В число ингредиентов для панировки входят кроме панировочных сухарей мука, молоко и/или взбитые яйца (инструкции по стандартной процедуре панировки см. на с. 482). Можно приготовить клар, например, на пиве. Если клар приготовлен заранее, держите его при адекватной температуре. Жир для жаренья должен быть нагрет до высокой температуры, но не разлагаться и не дымить. Годятся растительные масла, включая оливковое, и *шортенинги* (пищевые жиры, используемые для жаренья и выпекания). В некоторых региональных блюдах и блюдах национальных кухонь уместны свиной или гусиный смалец и другие вытопленные животные жиры. Выбор жира важен для вкуса готового блюда.

Сковорода должна быть достаточно большой, чтобы куски лежали одним слоем и не соприкасались друг с другом. Если пища тесно, температура жира быстро падает и корочка не образуется. Сковорода должна быть сделана из толстого металла, чтобы передавать тепло равномерно, иметь более высокие борта, чем у сотейника, чтобы горячее масло не расплескивалось при переворачивании пищи. Держите под рукой посуду, выстланную впитывающим материалом, чтобы промокать жир с поверхности жареного блюда. Для переворачивания обычно используют щипцы или лопаточку с прорезьями. Для муки, сухарей или кляра выбирайте широкую неглубокую посуду.

## Базовая формула для приготовления одной порции основного блюда

Одна порция мяса без костей, птицы или морепродуктов массой 170–227 г (делайте поправку на кости, кожу или панцири)

Столько кулинарного жира или масла, чтобы продукты погружались в них наполовину или на две трети

Стандартная панировка, кляр и пр.

Соль, перец и другие приправы по рецепту

Одна порция соуса объемом 60–90 мл



**1.** Покройте отбивные котлеты слоем панировочных сухарей, используя стандартную процедуру, которая описана на с. 482. Промокните продукты впитывающим полотенцем. Оставленная на поверхности влага излишне увлажнит оболочку, заставит жир разлагаться быстрее и вызовет его расплескивание или убегание в виде пены. Приправляют пищу перед тем, как окунуть ее в муку, а потом в тесто, либо сначала в яичную болтанку и затем в сухари. В тесто окунают прямо перед началом приготовления, а стандартную панировку можно делать заранее, за 3–4 ч.

Нагрейте жир до нужной температуры. Сковорода и жир должны быть нагреты до нужной температуры перед выкладыванием продуктов, иначе образование корочки замедлится, и могут не получиться требуемая хрустящая текстура и золотисто-коричневый цвет. На глаз берите столько жира, чтобы покрывал пищу наполовину или на две трети толщины; чем тоньше продукты, тем меньше требуется жира. Легкая рябь на поверхности масла – признак того, что жир достаточно хорошо нагрет. Чтобы проверить температуру, погрузите в жир уголок продукта. Если жир нагрет до 177°C, то вокруг окунаемого уголка появятся пузырьки, а оболочка начнет темнеть через 45 с.



**2.** Осторожно уложите продукты в горячий жир и жарьте на одной стороне до образования корочки хорошего цвета. Будьте крайне осторожны, чтобы не обжечься. Пища равномерно подрумянится и покроется хрустящей корочкой, если будет находиться в непосредственном контакте с горячим жиром. Если ей тесно, хороший цвет и текстура могут и не получиться. Если жира недостаточно, пища может прилипнуть к сковороде и при отлипании повредиться или потерять корочку. Жаря в больших количествах, снимайте или отцеживайте между партиями все отпавшие частицы. Добавляйте свежий жир или заменяйте старый, чтобы он не дымил и не пенился.

Некоторые изделия в силу их толщины, наличия костей или начинки надо вынимать из жира и доводить в духовке. В таких случаях никогда ничем их не накрывайте, иначе пар размягчит хрустящую корочку.

**3.** Переверните куски и жарьте, пока вторая сторона не зарумянится и пища не прожарится, как надо. Дать точные инструкции по определению степени готовности при жаренье трудно. В целом, чем тоньше продукты и чем более хрупка их текстура, тем быстрее они жарятся. Помните, что даже тонкие куски, жаренные на сковороде, как и при сотировании и жарке во фритюре, продолжают «доходить» после того, как их сняли с огня. Поэтому стоит слегка недожаривать пищу. Информацию по определению степени прожаренности см. на с. 484. Дайте стечь жиру либо промокните жареный кусок впитывающим бумажным полотенцем или тканью. Теперь блюдо готово к подаче, его можно дополнить соусом. Не тяните с подачей, корочка склонна очень быстро отсыреть. Не накрывайте жареную пищу, если ее скоро будете подавать. Соус наливают под нее, или рядом с ней, или подают отдельно, чтобы не размягчать корочку.

Цель жаренья на сковороде – добиться насыщенного вкусом наружного слоя с хрустящей коричневой корочкой, которая не дает вытекать сокам и сохраняет вкус. Поскольку сама пища под корочкой не поджаривается, ее вкус отличается от вкуса cote. Цвет зависит от продуктов, панировки, в известной мере – от толщины кусков.

## Жаренье во фритюре

**Жаренье во фритюре во многом похоже** на жаренье на сковороде: получаются изделия с хрустящей, зажаренной корочкой, насыщенным вкусом и сочной мякотью. Разница в том, что при жаренье во фритюре продукты полностью погружают в растительное масло или жир. При глубоком жаренье используется гораздо больше жира, чем при сотировании и жаренье на сковороде. Во фритюре жарят почти всегда в сухарях, в кляре, например пивном, или для *темпуры*, или просто в муке. Такая оболочка служит барьером между жиром и пищей и обеспечивает контраст вкуса и текстуры.

Чтобы пища жарилась быстро и равномерно, ее надо нарезать на одинаковые по форме и размеру куски и срезать все лишнее. Выбирайте продукты, нежные от природы; среди типичных кандидатов – птица, рыба и морепродукты. При необходимости или по желанию удаляйте кожу и кости птицы и рыбных филе. Непременно приправляйте продукты до панировки. Хорошо жарятся во фритюре крокеты и подобные им блюда, которые делают из нарезанного кубиками мяса, рыбы или птицы, «связанных» густым *бешамелем* и обваленных в сухарях.

Стандартную панировку можно делать максимум за 3 ч до приготовления блюда и держать продукты в холодильнике, хотя в идеале лучше панировать как можно ближе по времени к жаренью (инструкции по стандартной панировке см. на с. 482). Кляром же или мукой продукты покрывают перед самым жареньем.

Типичное оборудование для глубокого жаренья – электрические или газовые фритюрницы с корзинками, но можно использовать и обычные большие кастрюли. Их стенки должны быть достаточно высокими, чтобы не выплескивался жир и не вытекала пена, и достаточно широкими, чтобы было легко закладывать и вынимать продукты. Всегда следите за температурой жира с помощью фритюрного термометра – жарите ли вы во фритюрнице или в кастрюле на конфорке. Выясните восстановительный период фритюрницы, т.е. время, за которое жир снова дойдет до нужной температуры после добавления в него продукта. Чем больше продуктов кладут в жир, тем ниже опускается его температура и тем дольше ему надо нагреваться до должного уровня.

На кухнях, где приходится часто и много жарить, есть несколько фритюрниц, чтобы не было переноса вкусов. Имейте под рукой кастрюлю, выстеленную впитывающим полотенцем, чтобы удалять перед подачей избыточный жир. Для закладки продуктов в жир и вынимания их понадобятся кухонные щипцы и проволочные корзинки.

## Базовая формула для приготовления одной порции основного блюда

Одна порция мяса, птицы или морепродуктов массой 170–227 г

Столько кулинарного жира или растительного масла, чтобы продукты погружались в них полностью

Стандартная панировка, кляр и т.п.

Соль, перец и другие приправы по рецепту

Одна порция соуса объемом 60–90 мл



**1.** Нагрейте жир до нужной температуры (обычно 163–191°C). Чтобы изделия получились с хрустящей корочкой, вкусными и нежирными, жир должен достичь определенной температуры и сохранять ее более или менее стабильно в течение всего процесса жаренья. Правильное обращение с маслом помогает продлить срок его годности. У старых масла и жира цвет темнее и запах отчетливее, чем у свежих. Они начинают дымиться при более низких температурах и пениться при добавлении продуктов. Непременно процеживайте (фильтруйте) масло после каждого периода обслуживания. По мере необходимости пополняйте количество масла во фритюрнице.

*Метод свободного плавания* обычно применяют к пище в кляре. Чтобы приготовить продукты в кляре, обваляйте их в муке, стряхните лишнюю и обмакните в тесто. Щипцами достаньте кусочки пищи из теста и осторожно опустите в горячий жир. Поначалу они опускаются на дно фритюрницы, но по мере готовности всплывают на поверхность. После всплытия переворачивайте их, чтобы подрумянились равномерно. Для панированных изделий обычно применяют *корзиночный метод*. Кладите панированные куски в проволочную корзинку и вместе с нею опускайте в жир. В момент готовности выньте

корзинку. Продукты, склонные всплывать слишком рано, можно прижимать второй корзинкой, вставленной в первую (*метод двух корзинок*). Определяя степень готовности, помимо термометра используйте свою профессиональную интуицию. Дополнительную информацию по определению степени прожаренности продуктов см. на с. 484.



**2. Жарьте пищу, пока она не будет полностью готовой и не покроется корочкой золотисто-коричневого цвета.** Дайте стечь избытку жира либо промокните его впитывающей бумагой или тканью. Оцените качество пищи, жаренной во фритюре. Она должна иметь вкус продукта, который вы жарите, а не используемого жира (и не другой пищи, которую ранее жарили в том же жире). Пища, подаваемая очень горячей, прямо из фритюрницы или кастрюли для жаренья, вкуснее и менее масляниста. Если у пищи вкус тяжелый, маслянистый или отдающий другой пищей, значит, жир был недостаточно горяч, или использовался до этого неоднократно, или в нем жарили другую пищу с сильным вкусом, например рыбу. У правильно приготовленной во фритюре пищи – сочная и нежная мякоть и хрустящая хрупкая корочка. Если корочка становится влажной, значит, пищу слишком долго держали после жаренья или, опять-таки, масло было неадекватной температуры.

## Куриное соте с соусом «Тонкие травы»

10 куриных грудок *супрем* (без костей) по 227 г каждая

2 ч. л. (10 г) соли

1 ч. л. / (2 г) молотого черного перца

85 г муки (по желанию)

60 мл топленого сливочного масла или растительного масла

21 г лука-шалота, нарезанного

120 г сухого белого вина

600 мл соуса «Тонкие травы» (см. рецепт ниже)

113 г приправы «Тонкие травы» (см. с. 487)

1. Разделайте куриные грудки *супрем*. Перед сотированием промокните их досуха, посолите и поперчите. При желании посыпьте мукой.
2. Подогрейте топленое сливочное или растительное масло в большом сотейнике на среднем огне, пока оно не начнет чуть-чуть дымиться. Пожарьте грудки с одной стороны до золотистого цвета (около 3 мин). Переверните и жарьте до готовности (внутренняя температура около 82°C). Выньте и держите теплыми.
3. Слейте из сотейника лишний жир. Добавьте лук-шалот и жарьте его до полупрозрачности.
4. Дегласируйте сотейник белым вином; выварите содержимое досуха (примерно в течение 3 мин). Добавьте соус «Тонкие травы», недолго покипятите и процедите в чистую кастрюлю.
5. Приправьте солью, перцем и добавьте в соус «Тонкие травы».
6. Подавайте грудки сразу же с соусом или подогрейте их перед подачей.

## Соус «Тонкие травы»

На 960 мл соуса

30 мл топленого сливочного масла

21 г нарезанного лука-шалота

270 мл сухого белого вина

170 г приправы «Тонкие травы» (с. 487)

960 мл соуса на основе куриного (с. 375), говяжьего бульона (с. 375) либо *демигляса* (с. 407)

270 мл густых сливок

Соль по вкусу

Молотый черный перец по вкусу

1. Нагрейте в кастрюле немного сливочного масла. Добавьте лук-шалот и припускайте до полупрозрачности (2–3 мин). Добавьте вино и зелень и выварите почти досуха.
2. Добавьте бульон или *демиглас* и доведите до пузырькового кипения. Слегка уварите. Влейте сливки и варите, снимая пену по мере ее образования, до получения хорошего вкуса и необходимой консистенции.
3. Скорректируйте содержание соли и перца, процедите соус.
4. Соус подавайте сразу же или охладите и сохраните для последующего использования.



## Курица с соусом провансаль

На 10 порций

10 порций куриных грудок *супрем* по 198–227 г каждая

2 ч. л. (10 г) соли

1 ч. л. (2 г) молотого черного перца

85 г муки для панировки (по желанию)

60 мл топленого сливочного или растительного масла

### СОУС ПРОВАНСАЛЬ

2 ч. л. (6 г) чеснока, измельченного

3 филе анчоусов, раздавленных в кашицу

340 г *конкассе* из помидоров

300 мл сухого белого вина

720 мл *соуса на основе куриного* (с. 375), *телячьего бульона* (с. 375) или *демигляса* (с. 407)

113 г черных маслин, нарезанных ломтиками или соломкой

28 г *шифонада* из базилика

**1.** Разделайте грудки, очистив по-французски косточку крыла. При желании удалите кожу. Перед жареньем промокните поверхность досуха, посолите и поперчите. При желании слегка обваляйте в муке.

**2.** Нагрейте на среднем огне в большом сотейнике сливочное или растительное масло. Жарьте грудки по 3 мин на каждой стороне или до готовности (до внутренней температуры 82°C). Выньте грудки и держите теплыми, пока готовите соус.

**3.** Слейте из сотейника лишний жир, добавьте чеснок и анчоусы. Жарьте до выделения характерного запаха (30–40 с). Добавьте томаты и жарьте до выпаривания выделенного ими сока. Дегласируйте сотейник вином и выварите почти досуха.

**4.** Добавьте бульон или *демигляс* и выделившийся из мяса сок. Уварите до получения правильной консистенции и хорошего вкуса. Процедите в чистую кастрюльку и доведите до пузырькового кипения. Добавьте маслины и базилик, доведите до пузырькового кипения и скорректируйте содержание соли и перца по вкусу.

**5.** Верните грудки в сотейник и утопите их в соусе, чтобы они обволоклись им. Подайте грудки с соусом на подогретых тарелках.

### ПРИМЕЧАНИЕ

Вы можете выбрать для этого блюда другие сорта оливок, добавить каперсы, иную зелень взамен базилика или в дополнение к нему: орегано, майоран, шнитт-лук, кервель и тимьян – хорошие альтернативные варианты.

**ТУРНЕДО ПО-ПРОВАНСАЛЬСКИ:** замените курицу *турнедо* из говядины (10 порций по 170 г) и белое вино – красным. Приправьте говядину перцем и солью, жарьте методом *соте* до желаемой степени готовности, придерживаясь изложенного выше метода; 2 мин на одной стороне для непрожаренного состояния (с кровью) при температуре 57°C, 3 мин на одной стороне для средней степени непрожаренности (63°C), 4 мин на одной стороне для средней прожаренности (71°C), 6 мин на одной стороне для хорошей прожаренности (74°C) и 7 мин на одной стороне для полной прожаренности (77°C). Снимите говядину со сковороды и держите теплой, пока готовите соус методом, который изложен выше.

## Скалоппине из телятины с соусом марсала

На 10 порций

1,7 кг мяса телятины, вырезанного из толстого (верхнего) филея, порезанного на 10 порций по 170 г каждая

2 ч. л. (10 г) соли

1 ч. л. (2 г) молотого черного перца

85 г муки (по желанию)

60 мл растительного или топленого сливочного масла

14 г лука-шалота, нашинкованного

180 мл белого вина

720 мл соуса марсала (см. рецепт ниже)

142 г цельного сливочного масла (по желанию)

1. Отбейте мясо между двумя листами пергамента или пищевой пленки до толщины 6 мм. Промокните досуха, посолите и поперчите (по желанию перед самым жареньем можно слегка посыпать мукой).

2. Нагрейте сливочное или растительное масло в большом сотейнике и жарьте мясо до желаемой степени готовности (до средне-недожаренного состояния – около 2 мин с каждой стороны, до температуры 82°C). Выньте из сотейника и держите теплым, пока готовите соус.

3. Слейте из сотейника лишний жир, добавьте лук-шалот и жарьте до прозрачного состояния (около 1 мин).

4. Дегласируйте сотейник вином и сильно уварите его (около 3 мин). Добавьте соус марсала, быстро доведите до пузырькового кипения, затем процедите в чистую кастрюльку.

5. Доведите соус до пузырькового кипения, при необходимости скорректируйте содержание соли и перца. При желании «отделайте» соус, вмешав в него сливочное масло.

6. Подайте с соусом сразу же после приготовления или держите подогретым для последующей подачи.

**Скалоппине из свинины с томатным соусом:** Замените говядину свиной вырезкой (бескостной) и соус марсала томатным соусом (с. 390).

## Соус марсала

На 960 мл соуса

28 г лука-шалота, нарезанного

2 веточки тимьяна

1 лавровый лист

½ ч. л. (1 г) черного перца горошком

240 мл красного сухого вина

960 мл соуса на основе телячьего бульона (с. 375) или *демигляса* (с. 407)

240 мл марсалы

Соль по вкусу

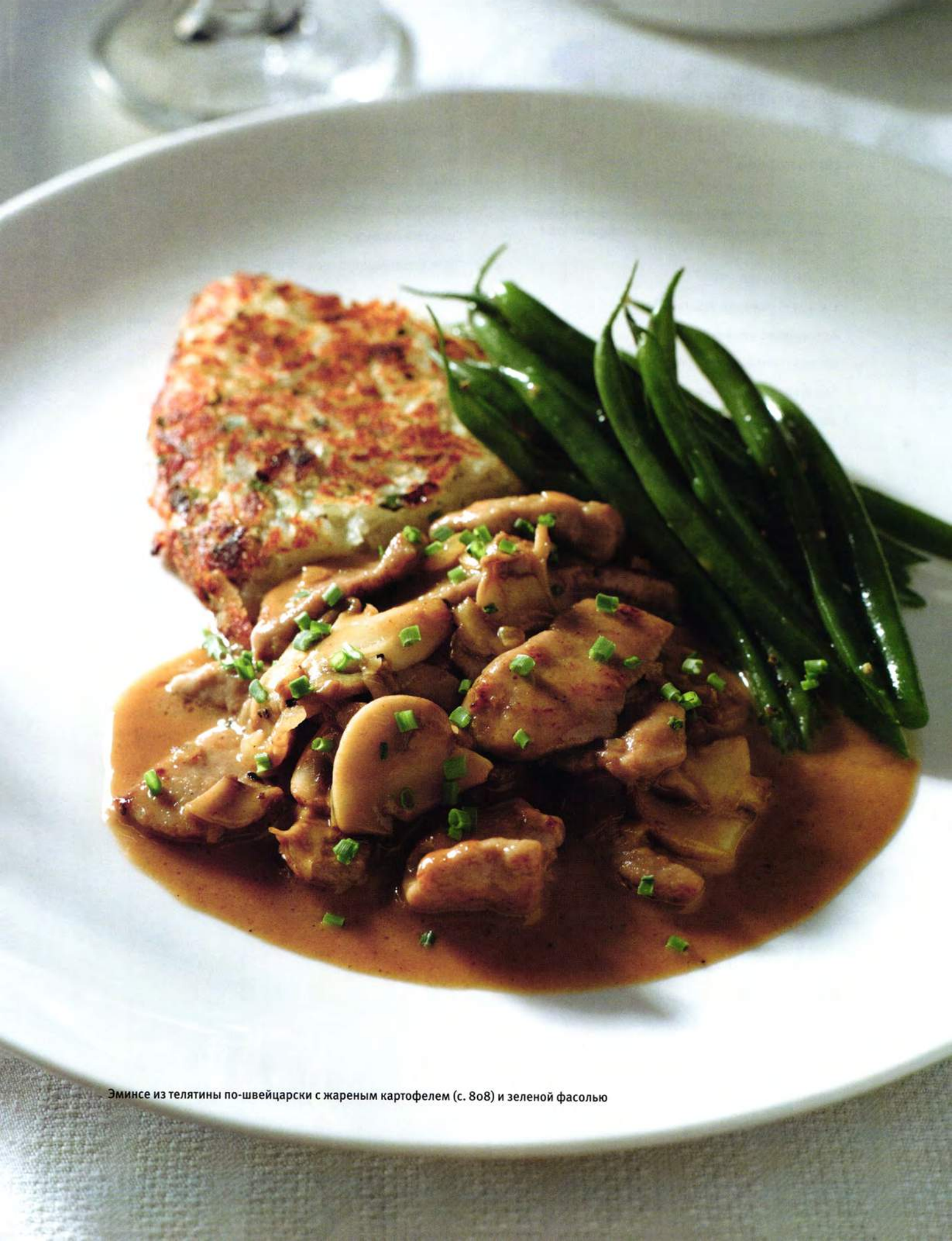
Молотый черный перец по вкусу

113 г сливочного масла, нарезанного кубиками

1. В кастрюле смешайте лук-шалот, тимьян, лавровый лист, черный перец и красное вино. Уварите наполовину на среднем огне.

2. Добавьте бульон или *демиглас* и медленно варите до получения правильной консистенции и хорошего вкуса. Добавьте марсалу и доведите до пузырькового кипения. Приправьте соус солью и перцем. Процедите в чистую кастрюльку.

3. При желании «отделайте» каждую порцию или всю партию, вмешав сливочное масло. Готовый соус можно подать сразу или охладить и хранить в холодильнике для дальнейшего использования.



Эминсе из телятины по-швейцарски с жареным картофелем (с. 808) и зеленой фасолью

## Эминсе из телятины по-швейцарски

На 10 порций

1,7 кг мяса телятины, вырезанного из толстого (верхнего) филея и порезанного тонкими, почти прозрачными ломтиками (*эминсе*)

4 ч. л. (20 г) соли

2 ч. л. (4 г) молотого черного перца

85 г муки (по желанию)

60 мл топленого сливочного или растительного масла

85 г лука-шалота, рубленого

142 г шампиньонов ломтиками

300 мл белого вина

300 мл соуса на основе телячьего бульона (с. 375) или *демигласа* (с. 407)

120 мл густых сливок

30 мл бренди

10 мл лимонного сока

1. Промокните досуха, посолите и поперчите. При желании слегка посыпьте мукой перед жареньем.
2. Нагрейте сливочное или растительное масло в большом сотейнике на среднем огне, пока оно практически не станет «дымить», жарьте мясо, периодически помешивая, около 3 мин до желаемой степени готовности (до внутренней температуры 82°C). Выньте мясо из сотейника и держите теплым, пока готовите соус.
3. Слейте из сотейника лишний жир, добавьте лук-шалот и грибы. Жарьте до мягкости и прозрачности (около 3 мин).
4. Дегласируйте вином и сильно уварите в течение примерно 3 мин.
5. Добавьте бульон или *демиглас*, сливки, бренди и выделившийся из мяса сок. Уварите до получения правильной консистенции и хорошего вкуса в течение примерно 1–2 мин.
6. Добавьте лимонный сок, а при необходимости – соль и перец.
7. Подайте с соусом сразу же после приготовления или держите подогретым для последующей подачи.

## Нуазеты из свинины с зеленым перцем горошком и ананасом

На 10 порций

1,7 кг мякоти свинины – окорока или корейки, порезанной на *нуазеты* массой по 85 г

10 г соли

2 г молотого черного перца

60 мл растительного или топленого сливочного масла

21 г лука-шалота, нарезанного

240 мл белого вина

600 мл коричневого свиного бульона (с. 375), соуса на основе телячьего бульона (с. 375) или *демигласа* (с. 407)

150 мл густых сливок

15 мл дижонской горчицы

198 г ананаса, нарезанного мелкими кубиками

28 г зеленого перца горошком

1. Перед жареньем мясо промокните досуха, посолите и поперчите.
2. Нагрейте сливочное или растительное масло в большом сотейнике на среднем огне, пока оно практически не станет «дымить», жарьте свинину 2–3 мин на каждой стороне при 71°C. Выньте мясо и держите теплым, пока готовите соус.
3. Слейте из сотейника лишний жир, добавьте лук-шалот и жарьте до прозрачности (примерно 1 мин).
4. Дегласируйте портвейном и выварите почти досуха в течение примерно 3 мин.
5. Добавьте бульон или *демиглас*, сливки, горчицу и выделившийся из мяса сок. Уварите до получения правильной консистенции и хорошего вкуса. Процедите в чистую кастрюльку и доведите до пузырькового кипения.
6. Добавьте ананас, зеленый перец горошком и при необходимости скорректируйте содержание соли и перца. Положите свинину в соус для разогрева.
7. Сразу же подайте с соусом по два *нуазета* на порцию или держите их подогретыми для последующей подачи.

## Свинные медальоны с теплым капустным салатом

На 10 порций

1,7 кг свиной вырезки, порезанной на 30 медальонов массой 57 г каждый

2 ч. л. (10 г) соли

1 ч. л. (2 г) молотого черного перца

60 мл топленого сливочного или растительного масла

180 мл сухого белого вина

600 мл хересно-уксусного соуса (с. 553)

10 порций теплого капустного салата (см. рецепт ниже)

1. Перед жареньем промокните поверхность мяса досуха, посолите и поперчите.

2. Нагрейте сливочное или растительное масло в большом сотейнике на огне от среднего до сильного, чтобы оно почти «задымилось», жарьте свинину 2–3 мин на каждой стороне при 71°C. Выньте мясо и держите теплым, пока готовите соус.

3. Слейте из сотейника лишний жир, дегласируйте вином и выварите почти досуха.

4. Добавьте хересно-уксусный соус и выделившийся из мяса сок. Уварите до получения правильной консистенции и хорошего вкуса. Скорректируйте содержание соли и перца по вкусу.

5. Сразу же подайте свинину с соусом и теплым капустным салатом или держите подогретой для последующей подачи.

**СВИННЫЕ НУАЗЕТЫ С КРАСНЫМ ЛУКОМ КОНФИ:** Поджарьте свинину, как описано выше. Замените теплый капустный салат красным луком *конфи*. Для приготовления красного лука *конфи* смесь из 907 г мелко порезанного красного лука, 120 мл меда, 120 мл красного вина и 150 мл красного винного уксуса вываривают в течение примерно 40 мин до консистенции повидла. Добавьте по вкусу соль и перец. Держите теплым до подачи или охладите и храните в холодильнике для последующей подачи.

## Теплый капустный салат

На 10 порций

50 г бекона, нарезанного

28 г сливочного масла

99 г красного лука, нарезанного мелкими кубиками

14 г чеснока, измельченного

907 г савойской капусты, шинкованной

53 мл хересного уксуса

28 г сахара

1 ч. л. (2 г) семян тмина

1 ст. л. (3 г) петрушки, рубленой

Соль по вкусу

Молотый черный перец по вкусу

1. Поджарьте бекон в сотейнике на среднем огне, чтобы жир вытопился, а бекон стал хрустящим. Выньте бекон шумовкой, дав жиру стечь обратно в сотейник. Сохраните шкварки.

2. Верните сотейник на огонь и добавьте сливочное масло. Положите лук, чеснок и жарьте до мягкости и полупрозрачности (2–3 мин).

3. Добавьте капусту, перемешайте, чтобы покрылась жиром, и жарьте 6–8 мин, часто помешивая, до размягчения.

4. Добавьте уксус, сахар и тмин и доведите до пузырькового кипения. Варите 3–4 мин, чтобы капуста стала очень горячей и нежной. Добавьте петрушку. Скорректируйте содержание соли и перца, если надо.

5. Подавайте сразу же или держите салат теплым до подачи.



Свинные медальоны с теплым капустным салатом, брокколи рааб (рапиной, с. 783) и тыквой спагетти (с. 770)

## Свинные медальоны с соусом из зимних фруктов

На 10 порций

1,7 кг свиной корейки без кости, нарезанной на 20 медальонов массой по 85 г

2 ч. л. (10 г) соли

1 ч. л. (2 г) молотого черного перца

60 мл растительного или топленого сливочного масла

240 мл сухого белого вина

600 мл **соуса из зимних фруктов** (см. рецепт ниже)

1. Перед жареньем промокните поверхность досуха, посолите и поперчите.
2. Нагрейте сливочное или растительное масло в большом сотейнике на огне от среднего до сильного, чтобы оно почти «задымилось». Жарьте свинину около 2–3 мин с каждой стороны (до внутренней температуры 71°C). Выньте мясо и держите теплым, пока готовите соус.
3. Слейте из сотейника лишний жир, дегласируйте вином и выварите практически досуха в течение 3 мин.
4. Добавьте соус из зимних фруктов и выделившийся из мяса сок. Уварите до получения правильной консистенции и хорошего вкуса. Скорректируйте содержание соли и перца по вкусу.
5. Подавайте с соусом сразу же или держите теплым до подачи.

## Соус из зимних фруктов

На 960 мл соуса

300 мл полусухого белого вина

99 г кураги (без серы)

50 г сушеной вишни

60 мл растительного или топленого сливочного масла

28 г лука-шалота, нарезанного

142 г яблок Ред Делишес, нарезанных мелкими кубиками

113 г груш Барлетт, то же

53 мл яблочного бренди

720 мл **коричневого свиного бульона** (с. 376), **соуса на основе телячьего бульона** (с. 375) или **демигласа** (с. 407)

2 ч. л. (10 мл) лимонного сока или сколько потребуется

Соль по вкусу

Молотый черный перец по вкусу

1. Нагрейте вино в кастрюльке почти до кипения. Снимите с огня и добавьте сухофрукты. Вымачивайте около 30 мин. Отцедите фрукты и отставьте в сторону.
2. Нагрейте сливочное или растительное масло в сотейнике на среднем огне и добавьте лук-шалот. Жарьте на среднем огне 1–2 мин до полупрозрачности. Добавьте нарезанные кубиками яблоки и груши и поджарьте до светло-коричневого цвета.
3. Добавьте бренди, дегласируйте сотейник и выварите почти досуха. Добавьте сохраненное вино и снова уварите. Добавьте бульон или *демиглас* и доведите до пузырькового кипения. Положите вымоченные сухофрукты и приправьте лимонным соком, солью и перцем.
4. Подавайте соус сразу или охладите, поместите в холодильник и используйте позже.

## Свинные котлеты с соусом рober

На 10 порций

1,7 кг бескостной свиной корейки, нарезанной на 10 одинаковых кусков массой по 170 г

2 ч. л. (10 г) соли

1 ч. л. (2 г) молотого черного перца

85 г муки

60 мл сливочного или растительного масла

120 мл сухого белого вина

600 мл соуса *рober* (см. рецепт ниже)

**СВИННЫЕ КОТЛЕТЫ С СОУСОМ ШАРКУТЬЕ:** Приготовьте, как указано выше, но подавайте с соусом *шаркутье* (см. варианты соуса *рober* ниже).

1. Отбейте котлеты между двумя листами пергамента или пищевой пленки до толщины 8 мм.
2. Перед самым жареньем промокните поверхность котлет досуха, посолите и поперчите. При желании слегка посыпьте мукой.
3. Нагрейте сливочное или растительное масло в большом сотейнике на среднем огне практически до «задымления». Жарьте первую сторону до золотисто-коричневого цвета (3 мин). Переверните кусок и жарьте 2–3 мин при температуре 71°C. Выньте из сотейника и держите теплым, пока готовите соус.
4. Слейте из сотейника лишний жир, дегласируйте вином и выварите почти досуха в течение 3 мин. Добавьте соус *рober* и выделившийся из мяса сок. Уварите до получения правильной консистенции и хорошего вкуса. Скорректируйте содержание соли и перца.
5. Подавайте с соусом сразу же или держите теплым до подачи.

## Соус рober

На 960 мл соуса

60 мл растительного или топленого сливочного масла

57 г лука-шалота, мелко нарезанного

240 мл сухого белого вина

1 ч. л. (2 г) дробленого черного перца горошком

960 мл *демигляса* (с. 407)

30 мл дижонской горчицы

2 ч. л. (10 мл) лимонного сока

Соль по вкусу

Перец по вкусу

113 г цельного сливочного масла

1. Нагрейте сливочное или растительное масло в небольшой кастрюле. Добавьте лук-шалот и жарьте на среднем огне до полупрозрачности (2–3 мин).
  2. Добавьте перец горошком и вино. Выварите почти досуха.
  3. Влейте *демиглас*, доведите до пузырькового кипения и варите, часто помешивая соус, до получения правильной консистенции и хорошего вкуса (20 мин). Процедите в чистую кастрюльку и доведите до пузырькового кипения.
  4. Приправьте соус горчицей, лимонным соком, солью и перцем.
  5. При желании «отделайте», вмешав сливочное масло. Подавайте соус сразу или охладите, поместите в холодильник и используйте позже.
- Соус ШАРКУТЬЕ:** Добавьте в соус наряду с горчицей и лимонным соком 43 г корнишонов, нарезанных соломкой.





Лосось с корочкой, приправленный Чили Анчо, с желтым соусом моле, а также с тушеной черной фасолью (с. 850) и кабачковой лапшой (с. 758)

## Лосось с корочкой, приправленный Чили Анчо, с желтым соусом моле

На 10 порций

- 2 перца Чили Анчо
- 1 ст. л. (6 г) семян тмина
- 1 ст. л. (6 г) семян фенхеля
- 4½ ч. л. (7,5 г) семян кориандра
- 1 ст. л. (6 г) черного перца горошком
- 1 ст. л. (6 г) листьев тимьяна, сушеных
- 1 ст. л. (6 г) орегано, сушеного
- 43 г соли
- 1 ст. л. (6 г) сухой горчицы
- 1,7 кг филе лосося, порезанного на 10 порций массой по 170 г
- 45 мл топленого сливочного или растительного масла
- 600 мл желтого соуса моле (см. рецепт ниже)

1. Удалите семена и стебли у перцев Чили и измельчите их.
2. Поджарьте перцы, семена тмина, фенхеля и кориандра в духовке при температуре 149°C в течение 5 мин или до появления аромата. Выньте их и охладите до комнатной температуры.
3. Поместите в мельницу для специй поджаренные специи, перец горошком, тимьян и орегано. Обработайте эту смесь в мельнице до получения крупного порошка. Добавьте соль и сухую горчицу и оставьте до подачи.
4. Покройте каждую порцию лосося небольшим слоем панировки. Нагрейте сливочное или растительное масло в большом сотейнике на среднем огне. Жарьте рыбу с одной стороны в течение 1–2 мин, пока специи не станут коричневыми.
5. Переверните лосося и готовьте на среднем огне в духовке при 177°C в течение 4–6 мин (в зависимости от толщины куска) до желаемой степени готовности.
6. Подавайте с соусом *моле* сразу же или держите теплым до подачи.

## Желтый соус моле

На 960 мл соуса

- 30 мл оливкового масла
- 340 г лука, тонко нарезанного
- 1 ч. л. (3 г) чеснока, то же
- 680 г желтых перцев, порезанных и с удаленными семенами
- 42 г фенхеля, измельченного
- 1 палочка корицы (длиной 5 см)
- ¼ ч. л. (0,5 г) молотого ямайского перца
- 1½ ч. л. (3 г) эпазота, сушеного
- 21 г сахара
- 240 мл воды
- 85 г томатов, разрезанных на 4 части
- 30 мл сока лайма или сколько необходимо
- Соль по вкусу

1. Нагрейте растительное масло в кастрюле с массивным дном на среднем огне. Добавьте лук, чеснок и жарьте до полупрозрачности (примерно 8 мин).
2. Добавьте перец, фенхель, корицу, ямайский перец, эпазот, сахар и воду.
3. Накройте кастрюлю и варите на слабом огне в течение примерно 25 мин, пока перец не станет мягким.
4. Переложите смесь в блендер и перемелите вместе с томатами в пюре. Процедите через сито с большими ячейками.
5. Приправьте соком из лайма и солью. Подавайте соус сразу или охладите, поместите в холодильник и используйте позже.

## Люциан с грейпфрутовой сальсой

На 10 порций

1,7 кг филе люциана, порезанного на десять порций массой по 170 г

1 ч. л. (5 г) соли

1/8 ч. л. (0,25 г) молотого черного перца

113 г универсальной муки или сколько потребуется

60 мл оливкового масла или сколько потребуется

600 мл грейпфрутовой *сальсы* (с. 1017)

1. Посолите и поперчите люциана. Посыпьте рыбу мукой и стряхните лишнюю.
2. Нагрейте масло в небольшой кастрюле на огне от среднего до сильного. Жарьте люциана 2–3 мин (в зависимости от толщины филе) до золотисто-коричневого цвета.
3. Подавайте сразу же с *сальсой*.

## Форель амандин

На 10 порций

10 филе форели массой по 170 г каждое

2 ч. л. (10 г) соли

1 ч. л. (2 г) молотого черного перца

240 мл молока или сколько потребуется (по желанию)

85 г универсальной муки или сколько потребуется

60 мл топленого сливочного или растительного масла

284 г сливочного масла

142 г стружки миндаля

150 мл лимонного сока

57 г петрушки, измельченной

1. Перед жарением филе промокните досуха, посолите и поперчите, окуните в молоко (по желанию), обваляйте в муке и лишнюю стряхните.
2. Нагрейте топленое сливочное или растительное масло в большом сотейнике на среднем огне. Жарьте форель около 2 мин на каждой стороне, пока мякоть не станет упругой и матовой (внутренняя температура 63°C). Выньте из сотейника и держите теплой, пока готовите соус.
3. Слейте избыточный жир, добавьте цельное сливочное масло и грейте до тех пор, пока масло не начнет коричневеть и источать ореховый запах (2–3 мин).
4. Добавьте миндаль и перемешайте, чтобы равномерно покрылся маслом. Добавьте лимонный сок и встряхните сотейник, чтобы дегласировать его. Добавьте петрушку.
5. Подайте немедленно с соусом или держите теплым до подачи.

## Ватапа

### На 10 порций

- 1 целый кокосовый орех (850 г)
- 150 мл оливкового масла
- Панцири креветок, оставшиеся от чистки креветок (см. ниже)
- 120 мл бренди
- 340 г лука, мелко нарезанного
- 3 зубчика чеснока, измельченных
- 2 перца Халапеньо, мелко порезанных
- 71 г арахиса, измельченного
- 71 г имбиря, тертого
- 57 г томатной пасты
- 120 мл белого вина
- 1,44 л бульона из моллюсков (с. 376), рыбного (с. 376) или куриного бульона (с. 375)
- 85 г белого ру (с. 359)
- 360 мл жирных сливок
- 1,13 кг европейского удильщика, порезанного кубиками со стороной 3 см
- 1½ ч. л. (7,5 г) соли
- ¼ ч. л. (0,5 г) молотого черного перца
- 113 г универсальной муки
- 1,13 кг креветок, очищенных от панциря и с удаленной кишечной венной (панцири сохранить)
- 227 г томатов, очищенных от семян и кожицы и мелко порезанных
- 113 г арахиса, жареного
- 9 г листьев кинзы

**1.** Разрежьте кокос пополам и слейте из него жидкость. Выньте и измельчите мякоть. Запеките 113 г измельченной мякоти в духовке при температуре 177°C до золотисто-коричневого цвета. Отложите ее. Оставшуюся часть измельченной мякоти кокоса оставьте для соуса.

**2.** Нагрейте 45 мл растительного масла в большом сотейнике на сильном огне. Поджарьте панцири креветок до пурпурного цвета и слабой карамелизации (от 45 с до 1 мин). Добавьте бренди и опалите панцири.

**3.** Добавьте к панцирям креветок лук, чеснок, перец Халапеньо, раздробленный кокос, измельченный арахис, имбирь и жарьте в течение 3 мин.

**4.** Сделайте огонь поменьше и добавьте томатную пасту. Жарьте 1 мин, дегласируйте вином, добавьте бульон и жидкость кокосового ореха (кокосовое молоко); доведите до кипения. Уварите эту смесь наполовину (примерно 10 мин). Уменьшите огонь (со среднего до малого) и варите еще 15 мин.

**5.** Добавьте сливки и уварите соус на среднем огне (1–2 мин) до консистенции желе. Процедите соус через сито с мелкими ячейками.

**6.** Посолите и поперчите рыбу, обваляйте ее в муке. Жарьте рыбу на оставшемся масле на сильном огне в течение 2 мин, затем добавьте креветок. Жарьте все вместе до полной готовности в течение примерно 8 мин, затем добавьте соус. Проверьте консистенцию и приправьте *vatapu*.

**7.** Подавайте сразу, гарнируя помидорами, оставшимся поджаренным кокосом, арахисом и кинзой, или держите теплым до подачи.

## Соте из форели меньше

### На 10 порций

10 кусков форели (массой от 255 до 284 г каждый)

2 ч. л. (10 г) соли

1 ч. л. (2 г) молотого черного перца

57 г муки

60 мл растительного или топленого сливочного масла

284 г цельного сливочного масла

60 мл лимонного сока

3 ст. л. (9 г) петрушки, рубленой

**1.** Перед жареньем куски форели промокните досуха, посолите, поперчите, обваляйте в муке и стряхните лишнюю.

**2.** Нагрейте сливочное или растительное масло в большом сотейнике на среднем огне. Жарьте форель 3–4 мин с каждой стороны, пока мякоть не станет упругой, матовой, светло-коричневой. Выньте рыбу из сотейника и держите ее теплой на подогретых тарелках, пока готовите соус.

**3.** Слейте избыточный жир, добавьте цельное сливочное масло и грейте в течение 2–3 мин, пока масло не начнет коричневеть и испускать ореховый запах.

**4.** Влейте лимонный сок и встряхните сотейник, чтобы дегласировать его. Добавьте петрушку и тут же полейте форель соусом из сотейника. Подайте немедленно.

## Бибимбап

### На 10 порций

#### МАРИНАД

60 мл корейского соевого соуса

1 ст. л. (15 г) сахара

21 г зеленого лука, нарезанного

21 г чеснока, измельченного

1 ст. л. (9 г) имбиря, то же

1 ст. л. (9 г) семян кунжута, поджаренных и молотых

1 ч. л. (5 мл) темного кунжутного масла

1 ч. л. (2 г) молотого черного перца

454 г *жюльена* из говяжьей вырезки из диафрагмы (для стейка)

227 г красной редиски, нарезанной соломкой (*жюльен*)

227 г *дайкона*, то же

227 г моркови, то же

227 г европейских огурцов, то же

10 листьев сисо (периллы), тонко нарезанных (*шифонад*)

227 г кочанного салата, то же

75 мл растительного масла

10 яиц

1,98 кг **приготовленного на пару длинного риса** (с. 858)

300 мл пасты из корейского красного перца

**1.** Для приготовления маринада добавьте в соевый соус сахар, зеленый лук, чеснок, семена кунжута, кунжутное масло и перец. Добавьте в маринад говядину и охладите.

**2.** Смешайте вместе овощи и отставьте.

**3.** Подогрейте 60 мл растительного масла в воке на среднем огне. Добавьте говядину и в течение 3–4 мин обжарьте на медленном огне, помешивая. Выньте и держите теплой.

**4.** Подогрейте в сотейнике с антипригарным покрытием оставшиеся 15 мл растительного масла. Поджарьте яичницу-глазунью.

**5.** Для каждой порции смешайте вместе примерно 43 г жареной говядины и 113 г сырых овощей и положите их на порцию риса (198 г). Положите яичницу поверх говядины и овощей.

**6.** Подавайте сразу же после приготовления с 30 мл пасты из корейского красного перца, положенной с одной стороны блюда.

## Кальмар стир-фрай с тайским базиликом

На 10 порций

43 г чеснока, измельченного  
 2 ст. л. (6 г) корня кинзы, мелко измельченного  
 28 г тайских перцев Чили, измельченных  
 1 ч. л. (2 г) черного перца горошком, раздробленного  
 60 мл растительного масла  
 907 г тушки и щупальцев кальмара, порезанных на большие куски  
 227 г красного перца, порезанного соломкой (*жюльен*)  
 85 г зеленого лука, то же  
 60 мл устричного соуса  
 60 мл рыбного соуса  
 28 г сахара  
 240 мл куриного бульона (с. 375)  
 28 г листьев тайского базилика

1. Положите чеснок, корень кинзы, перцы Чили и перец горошком в блендер и обработайте их в нем до пастообразного состояния.
2. Нагрейте масло в воке, добавьте пасту и жарьте, постоянно помешивая, пока не появится аромат (около 30 с).
3. Добавьте кальмара и жарьте в течение 3–4 мин до полуготовности и появления коричневого цвета по краям.
4. Положите перцы и жарьте еще 1 мин.
5. Добавьте зеленый лук, устричный соус, рыбный соус, сахар и бульон. Жарьте 2–3 мин, пока кальмар не будет полностью готов.
6. Добавьте базилик и хорошо перемешайте. Подавайте сразу же после приготовления или держите подогретым до подачи.

## Куриные грудки с начинкой дюксель и соусом супрем

На 10 порций

10 порций бескостных куриных грудок (*супрем*) массой по 198–227 г  
 2 ч. л. (10 г) соли  
 1 ч. л. (2 г) молотого черного перца  
 907 г начинки *дюксель* (с. 582)  
 142 г универсальной муки или сколько потребуется  
 180 мл яичной болтанки или сколько потребуется  
 340 г панировочных сухарей или сколько потребуется  
 720 мл растительного или топленого сливочного масла  
 600 мл соуса *супрем* (с. 389)

1. Разделайте куриные грудки и при желании удалите с них кожу. Распластайте каждую порцию бабочкой и отбейте до равномерной толщины между двумя листами пергамента или пищевой пленки.
2. Перед жареньем или максимум за 3 ч до него промокните грудки досуха, посолите и поперчите. Положите на каждую грудку начинку и оберните ее мякотью. Соедините края внахлест, чтобы получился шов.
3. Сделайте стандартную панировку: посыпьте грудки мукой, окуните в яйцо и обваляйте в сухарях. (Если панируете заранее, держите в холодильнике швом вниз.)
4. Налейте в сковороду около 1 см масла и нагрейте на среднем огне до температуры 177°C. Положите в масло грудки и жарьте 2–3 мин до образования золотисто-коричневой хрустящей корочки. Переверните и жарьте еще 3 мин, пока внутренняя температура не достигнет 77 °C. (При желании «доведите» в духовке при температуре 177°C после образования зажаренной корочки.)
5. Быстро промокните грудки впитывающей жир бумагой и подайте на подогретых тарелках с горячим соусом *супрем*.



Жареная курица, вымоченная в пахте, с жареным картофелем (с. 808) и тушеной листовой капустой (с. 790)

## Жареная курица, вымоченная в пахте

На 10 порций

4 курицы (по 1,59 кг), порезанных на 10 кусочков каждая

480 мл пахты

12 г нарезанного эстрагона

120 мл дижонской горчицы

2 г приправы для курицы

907 г муки

3 г кайенского перца

14 г приправы Old Bay

1,92 л овощного шортенинга (смеси растительных масел) или сколько необходимо

600 мл подливки по-деревенски (см. рецепт ниже)

1. Влейте к кусочкам курицы пахту, добавьте эстрагон, горчицу и приправу для курицы. Хорошо перемешайте и оставьте в холодильнике на ночь.
2. Добавьте муку, кайенский перец и приправу Old Bay. Хорошо перемешайте.
3. Слейте пахту. Обваляйте в муке кусочки курицы и оставьте на несколько минут.
4. Подогрейте шортенинг в большой чугунной сковороде. Обваляйте еще раз курицу в муке. По очереди поджарьте все порции с обеих сторон на сковороде до золотисто-коричневого цвета.
5. «Доведите» окончательно курицу в духовке при 177°C на решетке для жаренья, помещенной над форм-листом, пока температура внутри мяса не достигнет 82°C.
6. Подавайте сразу же после приготовления с подливкой по-деревенски или поддерживайте теплотой до подачи.

## Подливка по-деревенски

На 960 мл подливки

227 г порезанного плитного бекона

60 мл топленого сливочного масла

227 г лука, нарезанного

57 г сельдерея, измельченного

4,5 г чеснока, то же

71 г муки

1,2 л куриного бульона (с. 375)

340 г куриных крылышек, подрумяненных

1 лавровый лист

Соль по вкусу

Молотый черный перец по вкусу

90 мл молока

90 мл жирных сливок

1. В течение 8 мин вытопите бекон в сливочном масле на огне от среднего до слабого до появления хрустящей корочки.
2. Добавьте лук, сельдерей и чеснок, тушите в течение 4–6 мин, пока лук станет полупрозрачным.
3. Добавьте муку и готовьте на среднем пламени до получения бледного *ру*.
4. Добавьте бульон, крылышки и лавровый лист. Посолите и поперчите.
5. Варите подливу от полутора до двух часов, снимая при необходимости пену. Добавьте молоко и сливки, продолжите варку подливы на небольшом огне.
6. Процедите подливу. При необходимости дополнительно посолите и поперчите.
7. Подавайте подливу прямо сейчас или, охладив, поместите в холодильник и используйте позже.



## Говяжьи (отбивные) котлеты в сухарях

На 10 порций

1,7 кг телятины, вырезанной из толстого (верхнего) филея и порезанной на 10 порций по 170 г каждая

5 г соли

1 г молотого черного перца

142 г муки или сколько необходимо

180 мл яичной болтанки или сколько необходимо

340 панировочных сухарей или сколько необходимо

720 мл растительного масла или сколько необходимо

1. Отбейте молотком до равномерной толщины (около 6 мм), уложив между двумя слоями пищевой пленки.
2. Перед подачей или за 3 ч до нее сделайте стандартную панировку: промокните отбивные досуха, посолите, поперчите, посыпьте мукой, окуните в яичную болтанку, а затем обваляйте в панировочных сухарях. (Держите в холодильнике, если панируете заранее.)
3. Налейте в сковороду масло (слоем толщиной около 3 мм) и нагрейте на умеренном огне до 177°C. Уложите панированные отбивные в горячее масло. Жарьте примерно 2 мин на одной стороне или до образования золотисто-коричневой хрустящей корочки. Переверните и жарьте на другой стороне еще 1–2 мин или пока температура внутри мяса не достигнет 71°C.
4. Выньте отбивные котлеты из сковороды и быстро осушите от жира, выложив на бумажное полотенце. Подавайте сразу же или держите теплыми до подачи.

**Шницель по-венски:** Приготовьте котлеты, как указано выше. Разогрейте 113 г сливочного масла в сотейнике до шипения (около 2 мин). Обмакните шницель в масло, чтобы оно обволокло его с обеих сторон. Подайте сразу же на подогретых тарелках с лимоном и петрушкой.

## Телятина кордон блю

На 10 порций

1,7 кг бескостного мяса телятины, вырезанного из толстого (верхнего) филея и нарезанного на 10 порций массой по 170 г каждая

1 ч. л. (5 г) соли

½ ч. л. (0,5 г) молотого черного перца

142 г ветчины, нарезанной тонкими ломтиками

142 сыра грийер, то же

142 г универсальной муки или сколько потребуется

120 мл яичной болтанки или сколько потребуется

227 г крошек свежего хлеба или сколько потребуется

600 мл **грибного соуса (с. 547)** или сколько потребуется

1. Отбейте мясо между двумя листами пергамента или пищевой пленки до толщины 6 мм. Промокните досуха, посолите и поперчите.
2. Положите поверх каждого куска мяса (*скалоппине*) 14 г ветчины и столько же сыра. Заверните ветчину и сыр в мясо. Тщательно заделайте открытые края между листами пергамента или пищевой пленкой, чтобы плотно закрыть *кордон блю*.
3. Перед самой подачей или максимум за 3 ч до нее панируйте телятину: посыпьте мукой, обмакните в яйцо и обваляйте в хлебных крошках. (Если делаете это заранее, уберите в холодильник.)
4. Налейте в сковороду около 16 мм масла и нагрейте на среднем огне до 177°C. Положите в масло телятину и жарьте до золотисто-коричневой хрустящей корочки (2–3 мин). Переверните и жарьте еще 2 мин, пока внутренняя температура не достигнет 71°C. (При желании «доведите» в духовке при 177°C.) Промокните телятину впитывающей бумагой.
5. Подайте сразу же на подогретых тарелках или держите теплой до подачи.

## Телятина пикката с миланским соусом

На 10 порций

1,7 кг бескостного мяса телятины, вырезанного из толстого (верхнего) филея или вырезки и порезанного на 10 порций массой по 170 г каждая

4 взбитых яйца

57 г тертого пармезана

1 ч. л. (5 г) соли

½ ч. л. (1 г) молотого черного перца

170 г универсальной муки или сколько потребуется

240 мл растительного масла или сколько потребуется

600 мл миланского соуса (см. рецепт ниже)

1. Отбейте куски мяса между двумя листами пергаментной бумаги или пищевой пленки до толщины 6 мм.
2. Смешайте яйца с пармезаном и отставьте в сторону.
3. Промокните мясо досуха, посолите, поперчите, слегка обсыпьте мукой и обмакните в яичную смесь. (Держите в холодильнике, если панируете заранее.)
4. Налейте в сковороду около 16 мм масла и нагрейте на среднем огне до 177°C. Выложите мясо в сковороду и жарьте на одной стороне до появления хрустящей и золотистой корочки (около 2 мин). Переверните и жарьте еще 2 мин – до внутренней температуры 71°C. Выньте мясо из сковороды и промокните бумажным полотенцем.
5. Подавайте немедленно на подогретых тарелках с горячим миланским соусом или поддерживайте теплотой до подачи.

## Миланский соус

На 960 мл соуса

90 мл топленого сливочного масла

113 г готовых шампиньонов, нарезанных соломкой

57 г лука-шалота, нарезанного

360 мл сухого красного вина

720 мл томатного соуса (с. 408)

720 мл соуса на основе телячьего бульона (с. 375)

113 г ветчины, нарезанной соломкой

57 г говяжьего языка, то же

4 ч. л. (4 г) петрушки, рубленой

Соль по вкусу

Молотый черный перец по вкусу

1. Нагрейте в кастрюле на среднем огне топленое сливочное масло. Добавьте грибы и лук-шалот и жарьте около минуты.
2. Влейте вино и выварите почти досуха. Добавьте томатный соус и бульон. Варите соус до тех пор, пока он не уварится на четверть или половину.
3. Добавьте ветчину, язык, петрушку и хорошо прогрейте все ингредиенты. Скорректируйте содержание соли и перца.
4. Подавайте соус сразу или быстро охладите, поместите в холодильник и используйте позже.

## Платтер рыбака (ассорти из морепродуктов)

На 10 порций

567 г камбалы, порезанной на маленькие полоски массой по 28 г каждая

20 молодых клемов (венерок), очищенных

20 устриц, очищенных

20 креветок (16–20 штук), очищенных и с удаленной кишечной веной

284 г морских гребешков с удаленным мышечным ушком

60 мл лимонного сока или сколько потребуется

1 ч. л. (5 г) соли

½ ч. л. (1 г) молотого черного перца

142 г универсальной муки или сколько потребуется

180 мл яичной болтанки или сколько потребуется

340 г панировочных сухарей или сколько потребуется

480 мл растительного масла или сколько потребуется

600 мл соуса *ремулад* (см. рецепт ниже)

1. Перед жареньем или за 3 ч до него промокните досуха рыбу, клемов, устриц, креветок и гребешков, приправьте солью, перцем и лимонным соком. Сделайте стандартную панировку: посыпьте мукой, окуните в яичную болтанку, а затем обваляйте в панировочных сухарях. (Если панируете заранее, держите в холодильнике.)

2. Налейте в сковороду около 16 мм масла и нагрейте на среднем огне до температуры 177°C. Положите в масло рыбу и морепродукты и жарьте до появления золотисто-коричневой хрустящей корочки (около 2 мин). Переверните и жарьте еще 1–2 мин, пока внутренняя температура не достигнет 63°C. (Можно «довести» в духовке при температуре 177°C после образования корочки.)

3. Промокните рыбу и морепродукты бумажным полотенцем и подайте на подогретых тарелках с соусом *ремулад*. Одна порция включает: 2 кусочка камбалы, 2 клема, 2 устрицы, 2 креветки и 1 гребешок, а также 60 мл соуса *ремулад*.

## Соус ремулад

На 960 мл соуса

840 мл майонеза (с. 964)

57 г рубленых каперсов

3 ст. л. (9 г) шнитт-лука, рубленого

3 ст. л. (9 г) эстрагона, то же

15 мл дижонской горчицы

1 ч. л. (5 мл) анчоусной пасты

Соль по вкусу

Вустерский соус по вкусу

Соус табаско по вкусу

1. Хорошо перемешайте все ингредиенты. Скорректируйте содержание соли, перца, вустерского соуса и соуса табаско.

2. Подавайте соус немедленно или до подачи держите в холодильнике.

## Пирожки из соленой трески в старом стиле

На 10 порций

680 г филе соленой трески

1,92 л воды

960 мл цельного молока

1,36 кг картофеля Рассет

340 г порезанного лука

12 г чеснока, измельченного

57 г сливочного масла

3 яйца

4½ ч. л. (22,5 мл) горчицы

4½ ч. л. (22,5 мл) вустерского соуса

14 г петрушки, рубленой

2 ч. л. (10 г) соли

½ ч. л. (1 г) молотого черного перца

85 г *панко* – панировочной смеси для *темпуры*

454 г бекона, тонко нарезанного

480 мл растительного масла или сколько потребуется

1. Промойте несколько раз соленую треску, каждый раз сливая воду. Замочите треску в воде на ночь.

2. На следующий день выньте треску из воды, порежьте на крупные куски и пожарьте в молоке на среднем/сильном огне в течение 15 мин.

3. Слейте молоко и промойте треску холодной водой. Попробуйте рыбу – она не должна быть соленой. Если она все еще остается соленой, повторите процедуру со свежим молоком. Порубите треску на мелкие кусочки. Поставьте их в холодильник до полной заморозки.

4. Почистите и порежьте крупно картофель. Сварите картофель обычным способом или на пару. Слейте воду и сушите картофель на слабом огне или на противне в духовке при температуре 149°C до тех пор, пока над ним не прекратит подниматься пар. Сделайте из горячего картофеля пюре с помощью пищевой мельницы или картофельного пресс-пюре в теплой чашке.

5. Пока готовится картофель, в течение 3–4 мин тушите лук и чеснок в сливочном масле в сотейнике на среднем огне до полупрозрачного состояния. Поставьте в холодильник до полной заморозки.

6. Смешайте картофель с треской. Через слой картофеля должны быть видны небольшие слои трески.

7. Добавьте яйца, горчицу, вустерский соус, петрушку и замороженный лук с чесноком в смесь картофеля и трески, посолите и поперчите. Заморозьте смесь до использования.

8. Разделите тресковую смесь на порции массой 85 г на один пирог: примерно 6 см диаметром и 3 см толщиной.

9. Слегка обваляйте пирожки в панировочных сухарях, затем оберните кусок бекона вокруг каждого пирожка из трески. Концы бекона закрепите зубочистками.

10. Нагрейте 120 мл растительного масла в сотейнике на огне от среднего до сильного. Жарьте каждую сторону пирожков из трески до золотисто-коричневого цвета и образования хрустящей корочки (в течение 3–4 мин). При необходимости добавьте в сотейник свежего растительного масла.

11. Промокните пирожки бумажным полотенцем и подавайте сразу же после приготовления или держите теплыми до подачи.



Жареная форель (американская паля) с беконом, рисовым пловом (с. 854) и глазированной морковью (с. 767)

## Жареная форель с беконом

### На 10 порций

- 15 ломтиков бекона
- 10 штук форели, почищенной и с удаленными костями
- 2 ч. л. (10 г) соли
- 1 ч. л. (2 г) молотого черного перца
- 480 мл пахты или сколько потребуется
- 480 г растительного масла или сколько потребуется
- 227 г универсальной муки или сколько потребуется
- 2 лимона, порезанных ломтиками

1. Положите бекон в один слой на противень. Поместите противень в духовку при температуре 191°C и тушите в течение 15 мин или до образования хрустящей корочки. Разрежьте каждый кусок пополам и отложите.
2. Поперчите и посолите форель. Положите рыбу в кастрюлю с пахтой.
3. Нагрейте масло в большой чугунной сковороде с длинной ручкой или в сотейнике на огне от среднего до сильного. Слегка обваляйте форель в муке, излишки стряхните.
4. Жарьте форель в течение 4–5 мин с каждой стороны; при необходимости убавьте огонь, чтобы рыба не подгорела.
5. Промокните рыбу бумажным полотенцем.
6. Положите по три ломтика бекона сверху каждой форели и подавайте сразу же или держите подогретыми до подачи.

## Креветки темпура

### На 10 порций

- 1,7 кг креветок (16–20 шт.), почищенных и с удаленной кишечной венной
- 480 мл растительного масла
- 240 мл арахисового масла
- 240 мл кунжутного масла

### ВЗБИТОЕ ЖИДКОЕ ТЕСТО (КЛЯР) ДЛЯ ТЕМПУРЫ

- 3 яйца, слегка взбитых
- 480 мл воды
- 227 г льда, дробленого
- 369 г универсальной муки плюс для посыпки
- 600 мл макательного соуса для *темпуры* (см. ниже)

1. При желании сделайте пару надрезов в области живота каждой креветки, чтобы они оставались в выпрямленном состоянии. Уберите в холодильник.
2. Смешайте растительное, арахисовое и кунжутное масло в кастрюле с высокими бортами. Нагрейте до 177°C.
3. Приготовьте кляр: смешайте яйца, воду и лед, добавьте муку и осторожно перемешайте, но не переусердствуйте.
4. Слегка обваляйте креветок в муке. Беря креветок за хвост, окунайте только их туловища в кляр, чтобы они покрылись небольшим его слоем. Сразу же жарьте во фритюре до получения светлого или золотисто-коричневого цвета и хрустящей корочки.
5. Осушите на впитывающем бумажном полотенце и подайте немедленно с макательным соусом.

## Макательный соус для темпуры

### На 960 мл соуса

- 480 мл светлого соевого соуса
- 240 мл *даси* (с. 378)
- 240 мл *мирина* (сладкого рисового вина)
- 142 г тонко натертого *дайкона*
- 1 ст. л. (9 г) имбиря, тонко натертого

1. Смешайте все ингредиенты в кастрюле и слегка нагрейте на слабом огне.
2. Подавайте соус сразу или быстро охладите, поместите в холодильник и используйте позже.

## Хрустящая курица, приправленная мандариновыми корочками

На 10 порций

907 г куриных бедер, нарезанных кубиками  
960 мл растительного масла или сколько потребуется

### МАРИНАД

30 мл светлого соевого соуса  
1½ ч. л. (4,5 г) чеснока, измельченного  
1 ч. л. (5 г) соли  
2 ч. л. (4 г) молотого белого перца

### ПОКРЫТИЕ

1 яйцо  
120 мл воды  
170 г кукурузного крахмала  
60 мл арахисового масла  
1 ст. л. (9 г) имбиря, измельченного  
1 ст. л. (9 г) чеснока, то же  
14 г зеленого лука, тонко нарезанного  
14 г сушеной кожуры мандарина, замоченной и порезанной  
2 ч. л. (7 г) сушеного красного перца Чили  
227 г белых грибов, разрезанных на 4 части  
227 г красных перцев, порезанных кубиками 3 см  
227 г цветков брокколи, бланшированных  
420 мл сладкого чесночного соуса (см. рецепт ниже)

1. Для приготовления маринада смешайте соевый соус, чеснок, соль и перец. Залейте этой смесью курицу и маринуйте в течение 20 мин в холодильнике.
2. Нагрейте растительное масло до температуры 177°C.
3. Для приготовления покрытия смешайте яйцо, воду и кукурузный крахмал, чтобы получилась мягкая паста. Слейте с курицы маринад и нанесите на нее покрытие.
4. Жарьте куски курицы во фритюре до образования корочки и появления золотисто-коричневого цвета (в течение 2–3 мин). Осушите на впитывающем бумажном полотенце и поддерживайте теплой.

5. При подаче подогрейте арахисовое масло в воке на огне от среднего до сильного. Добавьте имбирь, чеснок, зеленый лук, кожуру мандарина и перец Чили, жарьте до появления аромата (15–20 с).
6. Добавьте грибы и жарьте 2 мин, постоянно помешивая. Добавьте брокколи и жарьте еще 1–2 мин.
7. Добавьте жареные куски курицы и жарьте, постоянно помешивая, 1–2 мин.
8. Медленно добавляйте сладкий чесночный соус, постоянно помешивая, чтобы соус хорошо покрыл курицу и овощи, и немедленно подайте.

## Сладкий чесночный соус

На 960 мл соуса

75 мл растительного масла  
2 ч. л. (10 г) имбиря, измельченного  
28 г чеснока, то же  
35 г зеленого лука, то же  
2 ч. л. (10 мл) горячей соевой пасты  
480 мл светлого соевого соуса  
75 мл рисового вина шаоксинг  
75 мл рисового уксуса  
300 мл куриного бульона (с. 375)  
156 г сахара  
2 ч. л. (10 мл) кунжутного масла  
71 г кукурузного крахмала, смешанного с водой для получения крахмального молока

1. Нагрейте растительное масло на среднем огне. Добавьте имбирь, чеснок и зеленый лук, жарьте до появления аромата (15–20 с).
2. Добавьте соевую пасту и жарьте еще 15–30 с.
3. Добавьте соевый соус, рисовое вино, уксус, бульон и доведите смесь до кипения.
4. Добавьте сахар, кунжутное масло, доведите до кипения.
5. Медленно добавляйте крахмальное молоко, пока соус не приобретет среднюю консистенцию.
6. Подавайте соус сразу или быстро охладите, поместите в холодильник и используйте позже.



Хрустящая курица, приправленная  
мандариновыми корочками



## Креветки по-юкатански в соусе ачиоте

### На 10 порций

1,59 кг креветок (16–20 шт.), почищенных и с удаленной кишечной веной

1 ст. л. (9 г) чеснока, измельченного

1 ст. л. (15 г) соли

60 мл растительного масла

300 мл маринованного красного лука (с. 1025)

#### СОУС АЧИОТЕ

99 г пасты *ачиоте*

227 г лука, нарубленного

3 дольки чеснока

3 сушеных перца пекинского Чили

5 шт. гвоздики

4 плода ямайского перца

120 мл апельсинового сока

120 мл сока лайма

15 мл белого уксуса

Соль по вкусу

Молотый черный перец по вкусу

1. Натрите креветок чесноком и солью и поставьте в холодильник на 2 ч.
2. Для приготовления соуса добавьте пасту *ачиоте*, лук, чеснок, перец Чили, гвоздику, ямайский перец, апельсиновый сок, сок лайма и уксус в блендер и обработайте их в нем в течение 2–3 мин до равномерной, мягкой консистенции. Посолите и поперчите.
3. Залейте этой смесью креветок и маринуйте в течение 20 мин, поместив в холодильник.
4. Сцедите с креветок маринад и отставьте его.
5. Нагрейте растительное масло в сотейнике на сильном огне и жарьте креветок до золотисто-коричневого цвета (3–4 мин). При необходимости жарьте креветок партиями. Полейте их оставшимся маринадом и про-

кипятите еще 1–2 мин. При необходимости добавьте соль и перец.

6. Выньте из сотейника креветок и держите их теплыми. В течение 1–2 мин приготовьте соус. Сняв с огня, полейте им креветок.
7. Гарнируйте маринованным красным луком и подавайте сразу же или держите теплыми до подачи.

## Камбала по-орлеански

### На 10 порций

960 мл растительного масла или сколько потребуется

1,7 кг филе камбалы, порезанной на 10 порций массой 170 г каждая

30 мл лимонного сока

1 ч. л. (5 г) соли

½ ч. л. (1 г) молотого черного перца

Мука, сколько потребуется

660 мл пивного кляра (см. рецепт ниже)

600 мл томатного соуса (с. 408)

20 веточек петрушки

10 ломтиков лимона

1. Нагрейте масло во фритюрнице или высокой кастрюле до температуры 177°C.
2. Перед самым жареньем промокните рыбу досуха и приправьте лимонным соком, солью и перцем. Обваляйте в муке, стряхните лишнюю и окуните в пивной кляр. Осторожно погрузите куски рыбы в масло кухонными щипцами и жарьте до золотисто-коричневого цвета и полной готовности (3–4 мин).
3. Осушите на бумажном полотенце и подайте немедленно с томатным соусом (60 мл), двумя веточками петрушки и ломтиком лимона.

## Пивной кляр

На 60 мл

284 г универсальной муки

½ ч. л. (1,5 г) разрыхлителя теста

1 ч. л. (5 г) соли

1 яйцо, белок отделен от желтка

480 мл пива

**1.** Смешайте муку и разрыхлитель. Добавьте одновременно желток и пиво и взбейте венчиком до консистенции теста для оладий. Держите в холодильнике или на льду до готовки.

**2.** Перед самым приготовлением взбейте белок в устойчивую пену. Вмешайте в кляр и тут же используйте.

## Жареная рыба по-ханойски с укропом

На 10 порций

113 г рисовой муки

2 ч. л. (4 г) куркума

1 ст. л. (15 г) соли

960 мл растительного масла

1,36 кг филе сома, порезанного кубиками со стороной 5 см

30 мл арахисового масла

113 г зеленого лука, нарезанного мелкой соломкой

30 листьев тайского базилика, разрезанных пополам вдоль

60 листьев кинзы

60 веточек укропа без стеблей

454 г рисовой вермишели/лапши, сваренной

71 г поджаренного на сковороде арахиса

480 мл вьетнамского макательного соуса (с. 1019)

**1.** Положите рисовую муку, куркуму и соль в большую чашку. Подогрейте растительное масло до температуры 191°C.

**2.** Обваляйте рыбу в мучной смеси, стряхните излишек и сразу же жарьте во фритюре до золотистого цвета и появления хрустящей корочки (2–3 мин). Осушите на бумажном полотенце и поддерживайте теплой.

**3.** Подогрейте арахисовое масло в воке, поджарьте, помешивая, зеленый лук в течение 5 с. Добавьте базилик, кинзу, укроп и жарьте 30–45 с (пока травы не подвянут). Быстро удалите их из вока.

**4.** Положите рыбу на слой лапши, украсьте сверху травяной смесью. Гарнируйте жареным арахисом и подайте с вьетнамским макательным соусом.

## Пироги с жареной рыбой

На 10 порций

- 10 тайских перцев Чили
- 43 г лука-шалота, очищенного
- 2 дольки чеснока, то же
- 14 г корня или стеблей кинзы
- 1 ст. л. (8 г) калгана
- 3 листа лайма кафира (кафрского лайма)
- 1 ч. л. (5 г) соли
- 567 г филе рыбы, измельченного
- 30 мл рыбного соуса
- 113 г длинной фасоли, порезанной очень тонкими кружочками
- 960 мл арахисового масла
- 600 мл салата из огурцов (с. 984)

1. Перемелите в кухонном комбайне перцы Чили, лук-шалот, чеснок, кинзу, калган, листья лайма и соль до состояния пасты.
2. Положите пряную смесь, рыбу, рыбный соус и фасоль в тарелку и смешивайте, пока смесь не приобретет слегка липкую консистенцию.
3. Придайте круглую форму и слегка приплюсните. Поставьте в холодильник.
4. Нагрейте масло до температуры 177°C. Жарьте пироги во фритюре, пока они не приобретут золотисто-коричневый цвет на внешней стороне и не всплывут на поверхность масла (в течение 3 мин).
5. Выньте пироги из масла и осушите на бумажном полотенце.
6. Подавайте немедленно с салатом из огурцов или подерживайте подогретыми до подачи.



## Отваривание и варка на пару

Методы влажной тепловой обработки – варка на пару; в «конверте» (*ан-панийот* – от французского *en papillote*, что означает «в пергаментной бумаге»); припускание (глубокое и неглубокое) и отваривание в кипящей жидкости – основаны на использовании в качестве тепловой среды жидкости и/или пара. Ключ к овладению этими методами – в тщательном соблюдении температурного и временного режимов и в точном определении степени готовности.

## Варка на пару

**Пар, обволакивающий продукты,** создает равномерную влажную среду. Это эффективный и весьма полезный способ приготовления нежной рыбы и птицы. Хорошо приготовленная на пару пища пышна, сочна, нежна и обычно не сильно теряет в объеме. Она часто сохраняет больше собственного вкуса, чем пища, приготовленная другими способами, потому что здесь среда не привносит в нее много нового. Поэтому блюдо, приготовленное на пару, прекрасно контрастирует с соусом. К тому же сохраняется цвет продуктов.

Лучше всего варить на пару нежные продукты, размер и форма которых позволяет готовить их за более короткое время.

При необходимости нарежьте продукты на соответствующие куски. Из рыбы обычно делают филе, хотя есть несколько классических блюд на пару из цельной рыбы. Из птичьих грудок часто вырезают *супремы* (куски без костей и кожи). Моллюски и ракообразные можно оставлять в панцире, если не указано обратное; например, гребешки, как правило, из раковин извлекают. Креветки часто тоже очищают перед термической обработкой.

Для варки на пару используют разные жидкости: чаще всего воду, но применяют также насыщенные вкусом бульоны или навары, курт-бульон (бульон, приготовляемый для варки в нем рыбы), вино или пиво, особенно если эту жидкость подают вместе с блюдом. Добавление таких ароматических ингредиентов, как зелень, специи, цедра, лимонное сорго, имбирь, чеснок и грибы, улучшает вкус как жидкости для варки на пару, так и самой пищи. Иногда продукты выкладывают на подушку из овощей в закрытом сосуде; их природная влага становится частью паровой бани, на которой готовится пища. При подготовке пищи к варке на пару могут использоваться начинки, маринады и конверты. Так, иногда рыбу заворачивают в конверт, что делает ее исключительно сочной.

Небольшие количества пищи удобно готовить на пару с использованием вставных подставок. Крупные партии или пищу, требующую долгой варки, лучше готовить в ярусных пароварках. Помните о необходимости оставлять достаточно много места для циркуляции пара и полного обволакивания им пищи. Это условие равномерной и быстрой варки.

Очень большие количества пищи варят на пару в скороварке или варочном автоклаве, где температура выше, чем в ярусной и конвекционной пароварках. Это позволяет повару спокойно справляться с заказами в периоды наплыва гостей или обслуживания банкетов и кейтеринговых мероприятий.

### Базовая формула для приготовления одной порции основного блюда

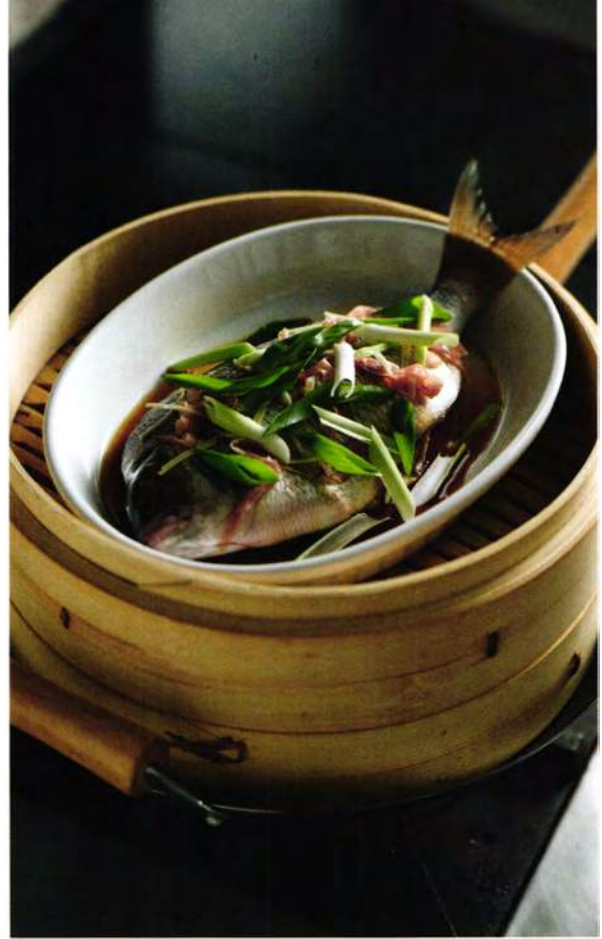
Одна порция (170–227 г) подготовленного мяса птицы или рыбы

Такое количество жидкости, чтобы хватило на все время варки

Соль и другие приправы, как для пищи, так и для жидкости

Дополнительные «отделочные», ароматизирующие и гарнирные ингредиенты

60–90 мл соуса



**1.** Доведите жидкость со всеми ароматическими ингредиентами до полного кипения и накройте емкость крышкой. Влейте в пароварку столько жидкости, чтобы хватило на все время готовки. Добавление жидкости во время варки снижает температуру и удлиняет время приготовления пищи. Если добавлять жидкость все же приходится, подливайте горячую.



## 2. Уложите продукты в пароварку одним слоем.

Если количество ваших продуктов не позволяет уложить их одним слоем, используйте ярусную пароварку. А можно укладывать продукты на тарелки или неглубокие блюда, стоящие на подставках, чтобы собирать выделяющиеся соки.

Поддерживайте равномерный умеренный огонь. Жидкость не должна кипеть ключом, чтобы производить пар. Более того, сильное кипение приведет к слишком быстрому выкипанию жидкости.

Поскольку на пару варят в закрытых емкостях, назвать требуемое для готовки время здесь несколько труднее, чем в других методах. Указания по длительности варки могут содержаться в рецептах. Тем не менее надо проверять готовность, причем на самой ранней стадии, когда пища уже может быть готова.

Не забывайте наклонять крышку от себя, чтобы горячий пар не обжег вам лицо и руки.

## 3. Варить на пару следует только до готовности и подавать немедленно.

Передержанная на пару пища быстро сохнет и становится жесткой, как резина. Когда пища готова, выделяющиеся из нее соки делают практически бесцветными. Мякоть рыбы и морепродуктов теряет прозрачность и приобретает матовость. Раковины моллюсков (клемов, устриц, мидий) раскрываются, мякоть становится матовой, а ее края – волнистыми. Ракообразные (креветки, омары, крабы, раки) при готовности приобретают ярко-розовую или красную окраску. Птица становится матовой, и ее мякоть не оказывает особого сопротивления, если надавить на нее пальцем. Подавайте приготовленную на пару пищу немедленно на подогретых тарелках с соусом. Пища, даже вынутая из пароварки, продолжает вариться за счет внутреннего жара.

Оцените качество готового блюда по вкусу, виду и текстуре. Поскольку в этом методе нет предварительного поджаривания, не ждите мощного вкуса. Никакие пряные добавки, сочетающиеся со вкусом пищи, не должны его заглушать. Правильно приготовленная пища должна выглядеть «набухшей» от влаги. На рыбе, особенно на лососине, не должно быть белых выделений альбумина – они указывают на то, что рыба переварена или варилась слишком быстро.

## Варка в конверте

**В этой разновидности варки на пару** основной продукт и все сопровождающие его ингредиенты заворачивают в пергаментную бумагу и делают на пару, который образуется за счет испарения собственных соков продукта. Метод варки в конверте (*ан-папийот – en papillote*) предусматривает определенную подготовку продуктов, но в кулинарном мире подобные блюда известны под другими региональными названиями.

Классический конверт для блюда *ан-папийот* – пергаментная бумага, но аналогичные результаты дает алюминиевая фольга; продукты также заворачивают в листовую салат, подорожник, виноградные и банановые листья, листья кукурузных початков и т.п. Конверт удерживает пар, исходящий из продуктов по мере их нагревания. Блюдо часто подают прямо в конверте, и, когда его открывают, из него выходит ароматный пар.

Варить этим методом надо только-только до готовности. Определить время готовности, не имея опыта, трудно, потому что вы не можете открыть конверт и проверить готовность по виду или на ощупь. Если продукты нарезаны на куски правильного размера или были частично приготовлены заранее, признаком готовности обычно служат сильное раздувание конверта и коричневый цвет бумаги. Проведение нескольких пробных варок поможет вам установить надежное время приготовления данного блюда, если, конечно, ингредиенты будут подготавливаться всегда одним и тем же способом.

Для варки в конверте, как и на пару, годятся нежные продукты – мясо курицы, рыба, морепродукты. Разделяйте и разделяйте на порции продукты в соответствии с рецептом. Иногда их требуется предварительно замариновать или обжечь. Маринады прибавляют блюдам вкуса и цвета, а обжиг способствует более быстрой варке толстых кусков и углублению вкуса и цвета основного ингредиента. Некоторые продукты начинают или шпигуют.

Включаемые в блюдо овощи образуют влагу и пар, но также влияют на вкус, цвет и текстуру готового изделия. Нарезайте их мелко – тонкими ломтиками, мелкой соломкой или крохотными кубиками, а по необходимости бланшируйте и припускайте, чтобы на пару они наверняка сварились. Зелень оставляйте веточками, нарежьте в виде *шифонада* или шинкуйте. Держите под рукой готовые соусы, выпаренные густые сливки, вино или соки цитрусовых – как требуется по рецепту.

Для варки в конверте вам понадобятся пергаментная бумага (или другая обертка согласно рецепту), обычные и с высокими бортиками противни и приборы для подачи блюда. Нарезайте материал для конвертов большими листами, чтобы все ингредиенты свободно помещались в обертку.



## Базовая формула приготовления одной порции основного блюда

Одна порция (113–170 г) подготовленного мяса, птицы или рыбы

До 30 мл варочной жидкости (бульона, соуса, вина) или достаточное количество сочных овощей для образования пара

Соль и другие приправы

Ароматизирующие и гарнирные ингредиенты по желанию



**1. Сделайте конверт.** Нарезьте пергамент или другой оберточный материал в форме сердца и достаточно большого размера, чтобы все продукты помещались на одной половине и еще оставалось по периметру 2,5 см.

Слегка смажьте пергамент с обеих сторон растительным или сливочным маслом, чтобы продукты не подгорали. Устройте подушку из овощей, ароматических ингредиентов или соуса на одной половине листа и сверху положите главный ингредиент.



**2.** Накройте второй половиной и скрепите кромки бумаги или конверта или надежно обвяжите пакет. Скрепление кромок удерживает пар внутри конверта, и он будет готовить пищу.

**3.** Положите конверт на предварительно нагретое блюдо или противень и готовьте в умеренно разогретой духовке, пока пакет не раздуется, а бумага не потемнеет или не обуглится. Необходимо тщательно следить за температурой духовки, потому что продукты хрупкой консистенции, например рыбные филе, очень легко передержать.

При охлаждении конверт начнет сдуваться, так что подавайте блюда как можно скорее. Чтобы эффектно подать блюдо, официант раскрывает конверт на глазах гостя.

Оцените качество готового блюда. Мясо, рыбу и птицу, приготовленные в конверте, следует варить до степени готовности, принятой по стандартам данной кухни или по предпочтению гостя (см. таблицу на с. 485). Соусы, варочные жидкости и прочие ингредиенты должны иметь полноценный вкус и быть правильно сварены.

## Неглубокое припускание

**Неглубокое припускание, как и жаренье** на сковороде или гриле, – это способ приготовления пищи прямо перед подачей. Пища готовится под совместным тепловым воздействием пара и кипящей жидкости. При неглубоком припускании продукты частично погружены в жидкость. Жидкость часто содержит кислоту (вино или лимонный сок). Для получения более глубокого вкуса добавляют ароматизирующие (пряные) ингредиенты вроде лука-шалота и зелени. Сосуд накрывают, чтобы удерживать часть пара, выделяемого жидкостью во время варки: под его воздействием готовится та часть пищи, которая непосредственно с жидкостью не соприкасается. Значительная доля вкуса переходит из продуктов в варочную жидкость. Чтобы сделать вкус жидкости более ярким, ее обычно уваривают и используют как основу для соуса. Кислота придает соусу яркий, сбалансированный вкус. Этот соус легко сгущается добавлением сливочного масла, поэтому к таким блюдам предпочтителен *бер-блан*.

Лучше всего припускать нежные продукты такой формы и таких размеров, которые позволяют готовить их недолго. Наиболее подходят для этого кулинарного метода рыба, моллюски, ракообразные и куриные грудки. Разделайте должным образом главный ингредиент. Сделайте из рыбы филе без костей и кожи, из птичьих грудок – *супремы*. Рыбное филе можно начинать, сворачивая или складывая пополам костной стороной наружу и формируя фаршированные рулетики (см. с. 635). Моллюсков и ракообразных можно вынуть из панцирей.

Жидкость влияет на вкус продуктов и приготовленного из нее соуса. Выбирайте концентрированные бульоны или навары и добавляйте в них вино, уксус или соки цитрусовых.

Пряные ингредиенты мелко нарежьте или шинкуйте. Ингредиенты для гарнира, подаваемого вместе с соусом, следует нарезать аккуратными полосками, кубиками, соломкой или делать из них *шифонад*. Часто эти ингредиенты предварительно припускают или обваривают – для того чтобы выработывался наилучший вкус и все составляющие блюда приготовились одновременно.

Соусом может служить *бер-блан*, *вэн-блан* (см. с. 400) или просто уваренная варочная жидкость, подаваемая в качестве бульона. Дополнительные советы и указания ищите в конкретных рецептах.

Для неглубокого припускания подходит сотейник или другая неглубокая емкость, например сковорода или форма для выпечки. Выбирайте емкость продуманно. Если вокруг продуктов останется слишком мало или слишком много места, они могут недовариться или перевариться, а для соуса останется слишком мало или слишком много жидкости. Емкость неплотно закрывают пергаментной бумагой, смазанной маслом. Так образуется достаточное количество пара для варки не погруженных в жидкость частей, но не настолько много, чтобы ускорять процесс. Можно также использовать неплотно прилегающую крышку. Вам может понадобиться сито для соуса. Держите под рукой приборы для работы с готовой пищей (вроде шумовки) и нагретые тарелки для подачи.

## Начинение и сворачивание рыбных рулетиков

**Фаршированный рулет** — это тонкое, свернутое в трубочку филе, часто начиненное фаршем или другой начинкой. Фаршированный рулет обычно делают из относительно постной рыбы, например камбалы, палтуса или морского языка, хотя его можно

готовить и из умеренно жирной рыбы, например форели или лосося. Самым распространенным методом приготовления фаршированного рулета является неглубокое припускание.



После того как рыбное филе осторожно распластали между двумя слоями пищевой пленки, чтобы способствовать их равномерному вывариванию, равномерно размажьте холодную начинку по всей поверхности филе. Начинка кладется по желанию, но если она добавляется, ее надо держать очень холодной до самого использования.



Начинка должна быть полностью закрыта, чтобы во время кулинарной обработки она не вытекла. В данном случае ее полностью заворачивают в рыбу, а приготовленные рулеты укладывают в контейнер для дальнейшего использования.

### Базовая формула приготовления одной порции основного блюда

113–170 г рыбы или куриных грудок

30 г сливочного масла

14 г лука-шалота

Достаточное количество жидкости, чтобы хватило на все время варки (300–600 мл)

Соль и другие приправы

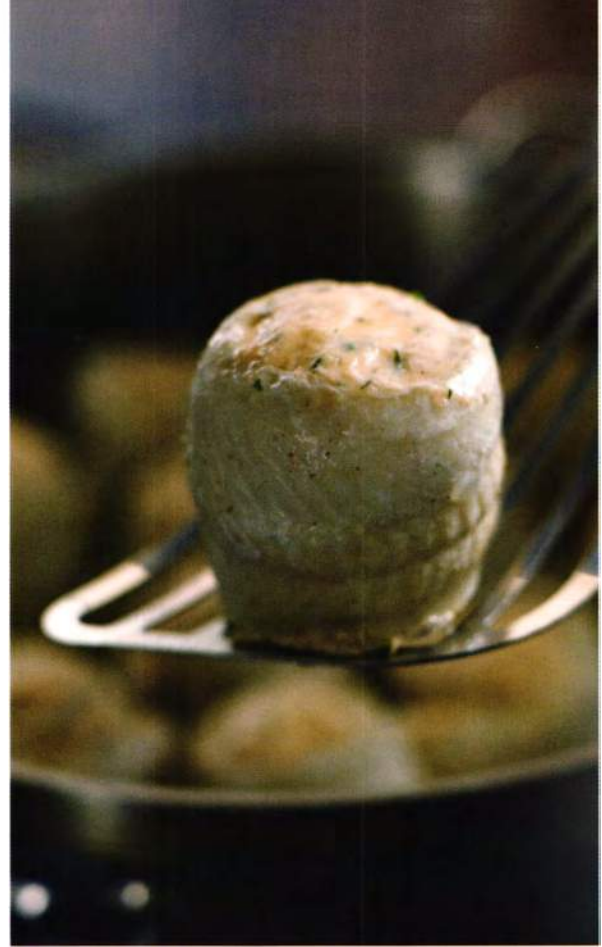
Ароматизирующие и гарнирные ингредиенты.



**1.** Убедитесь в том, что уровень жидкости не выше середины продукта, а лучше, если ее уровень будет чуть ниже. Если жидкости слишком много, ее придется долго уваривать или использовать для соуса только часть.

Смажьте емкость сливочным маслом и добавьте ароматические ингредиенты, чтобы придать варочной жидкости и готовому соусу хороший вкус. Ингредиенты могут быть сырыми, если они успеют свариться до готовности за время припускания. В противном случае отварите их отдельно заранее или слегка припустите в сливочном масле.

Приправьте и уложите главный продукт поверх пряных ингредиентов и затем сбоку влейте жидкость. Обычно ее не обязательно заранее подогреть, но если вы готовите большой объем, то лучше подогреть. Проследите за тем, чтобы жидкость не кипела.



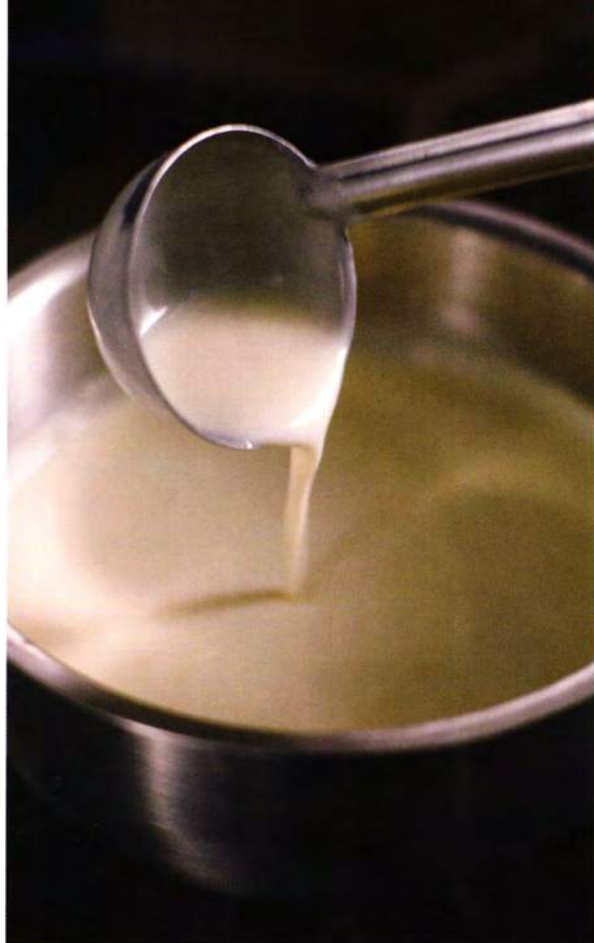
**2.** Перед тем как поставить рулетики в духовку, покройте их промасленной пергаментной бумагой. Лучше всего доваривать припущенные блюда в духовке, потому что там жар равномернее и мягче, чем на конфорке. Кроме того, это освободит конфорки для других целей.

Доведите жидкость лишь до пузырькового кипения на конфорке. Неплотно накройте емкость пергаментной бумагой и доведите пищу до готовности в умеренно нагретой духовке. Обычно жидкость доводят до варочной температуры на конфорке. Однако в некоторых случаях предпочтительнее перенести весь процесс в духовку. Какой метод логичнее использовать, подскажет количество приготавливаемой пищи и имеющееся у вас оборудование. Не позволяйте жидкости кипеть. Это плохо отразится на качестве пищи.

**3.** Варите пищу лишь до готовности. Рыба и ракообразные должны выглядеть матовыми и быть слегка упругими на ощупь; мякоть клемов, устриц и мидий должна «кучерявиться» по краям. Куриные *супремы* тоже должны выглядеть матовыми и оказывать легкое сопротивление при нажатии пальцем.

Переложите главный ингредиент в контейнер для хранения и приготовьте соус из варочной жидкости. Неплотно накройте пищу и держите ее теплой, пока готовите соус. Добавьте нужные для соуса ингредиенты согласно рецепту.

Оцените качество готового блюда. Хорошо приготовленное неглубоким припусканием блюдо отражает вкус как главного ингредиента, так и варочной жидкости. Включение кислоты и пряных ингредиентов делает вкус ярким. Соус создает богатый дополняющий вкус. В целом пища выглядит влажной, матовой и сравнительно светлой. На рыбе не должно быть белых выделений альбумина – они указывают на то, что она переварена или варилась слишком быстро. Хорошо приготовленная неглубоким припусканием пища очень нежна и чрезвычайно влажна. А поскольку этот метод применяют чаще всего к нежным продуктам, текстура получается почти хрупкой. Однако, если пища разваливается, значит, она переварена.



**4.** Поварите варочную жидкость на конфорке, чтобы сгустить ее и повысить концентрацию вкуса. В уваренную жидкость добавьте рыбное *велюте*. В числе других вариантов – уваренные сливки, овощные пюре и сливочное масло. Доведите жидкость лишь до пузырькового кипения на конфорке.

## Приготовление бер-блана

Уварите жидкость до густоты сиропа. (На этой стадии ее можно процедить в другую емкость.) При пузырьковом кипении жидкости добавляйте сливочное масло (несколько кусочков за один раз) и вмешивайте в соус по мере растапливания.

## Приготовление вэн-блана

Уварите жидкость, добавьте желательное количество пряных ингредиентов и подходящее по вкусу *велюте*. При необходимости процедите соус, отделайте сливками или *льезоном* с гарнирными ингредиентами. Подробнее о том, как делать соусы к блюдам, приготовленным методом неглубокого припускания, смотрите в соответствующих рецептах.

## Глубокое припускание и отваривание

**Глубокое припускание и отваривание схожи** между собой.

В обоих случаях продукты полностью погружены в жидкость, у которой поддерживается постоянная умеренная температура. И цель в обоих случаях одна – приготовить влажную и чрезвычайно мягкую пищу. Отличают эти два метода температура жидкости и типы применяемых продуктов. Припускают нежные по природе куски мяса, птицы или рыбы при более низких температурах, нежели при отваривании. Отваривание происходит при несколько более высокой температуре, чтобы более жесткие продукты, соответствующие этому методу, сделались мягкими и сочными.

Продукты для глубокого припускания должны быть от природы нежными, а для отваривания это не обязательно, потому что сам процесс делает их такими. Обычно обоими способами готовят порционные куски, например четвертушки курицы, но не исключаются и рыба, птица целиком или большие куски мяса.

Заворачивайте разделанную рыбу в марлю, чтобы при отваривании она не разваливалась. При желании начинайте птицу или мясо и перевязывайте, чтобы сохраняли форму. Варочная жидкость в обоих случаях должна иметь насыщенный вкус. Для мяса и птицы применяйте крепкий бульон соответствующего типа, для рыбы и морепродуктов – рыбный бульон, *фюме* (концентрированный бульон), вино или *курт-бульон* (пряный отвар, в котором варят различные продукты).

Для усиления вкуса готовой пищи в жидкость можно добавлять пряные ингредиенты вроде зелени, специй, вина, овощей, овощных соков или цедры. Инструкции по подготовке и добавлению таких ингредиентов ищите в соответствующих рецептах. Отваренную пищу обычно подают с отдельно приготовленным соусом (например, отварную говядину – с хреном, а припущенную лососину – с горячим соусом из сливочного масла, таким, как *беарньез* или *муслин*). Советы по использованию соусов ищите в конкретных рецептах.

Сосуды для глубокого припускания и отваривания должны свободно вмещать продукты, жидкость и пряности с учетом расширения при нагревании. Они должны быть достаточно широкими, чтобы во время варки было легко снимать пену. Для доведения жидкости до нужной температуры пригодятся плотные крышки, но это не принципиально. Более того, если держать кастрюлю под крышкой в течение всей варки, жидкость может нагреться сильнее, чем требуется.

В число нужной утвари входят половники, шумовки, контейнеры для хранения пищи в теплом виде, разделочные доски и ломтерезки.

Моментальный термометр поможет следить за температурой варочной жидкости; без него увидеть разницу между жидкостью с идеальной для припускания температурой и жидкостью на градус-другой ниже точки кипения трудно, а для пищи эта разница может быть очень важной.



**Базовая формула приготовления одной порции основного блюда**

170 г рыбы, курицы или мяса

Около 300 мл бульона или другой жидкости

Набор овощей

Соль и прочие приправы

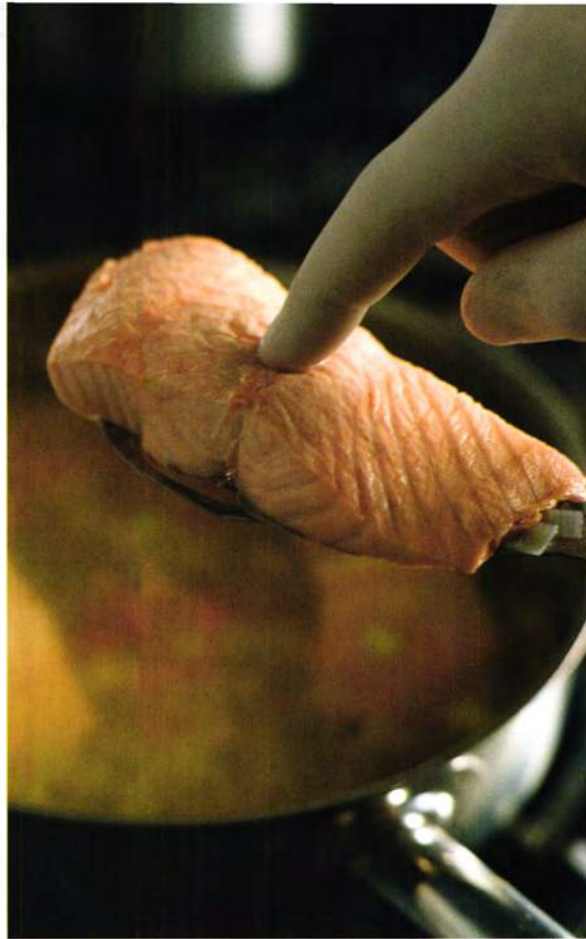
Дополнительные «отделочные» ингредиенты, включая соус и отделочные ингредиенты



**1.** Положите продукты в фюме, предварительно доведя его до нужной температуры припускания (71–85°C). Убедитесь в том, что кастрюля не «перегружена» продуктами и что они варятся равномерно.

Одни продукты заливают холодной жидкостью, другие опускают в жидкость, нагретую до нужной температуры. Температура жидкости для припускания должна быть от 71 до 85°C. На ее поверхности может быть легкая рябь, но никаких пузырьков.

При варке на поверхность жидкости пробиваются мелкие пузырьки, а ее температура должна быть от 85 до 93°C.



**2. Убедитесь в том, что продукты погружены в жидкость полностью.** Если часть продуктов находится выше уровня жидкости, пища не сварится равномерно и не приобретет нежного цвета.

Поддерживайте необходимую скорость варки на протяжении всего процесса до самой готовности. Снимайте пену по мере ее образования и корректируйте содержание соли и перца в течение всей варки. Если вы отвариваете под крышкой, регулярно проверяйте скорость варки. Под крышкой создается повышенное давление, которое повышает температуру жидкости. Хорошая мера предосторожности против нечаянного закипания жидкости – слегка сдвинуть крышку набок.

**3. Сварите пищу до готовности.** Выньте ее из жидкости. Пробы на готовность различны для разных продуктов. Готовую пищу можно нарезать и подать с подходящим соусом или некоторое время хранить до подачи в контейнере, смочив варочной жидкостью. Если вы собираетесь подавать отваренную или припущенную пищу холодной, немного не доварите ее. Дайте пище остыть вместе с варочной жидкостью – в ней сохраняется достаточно тепла, чтобы довершить варку. После этого остудите жидкость на водно-ледяной бане, чтобы предотвратить рост бактерий. Как только пища достигнет комнатной температуры, выньте ее для последующей обработки. Жидкость можно использовать для припускания или отваривания других изделий.

Правильно припущенные или отваренные мясо и птица легко протыкаются вилкой, выделяющиеся соки почти бесцветны. Мякоть птицы приобретает равномерный матовый цвет и почти не оказывает сопротивления при нажатии пальцем. Ножки готовой птицы легко двигаются в суставах. Мякоть правильно приготовленных рыбы и морепродуктов немного упруга, лишена первоначальной полупрозрачности и почти матовая. Раковины моллюсков открываются, а кромки мякоти слегка «кучерявятся». Креветки, крабы и омары приобретают ярко-розовый или красный цвет.



Трапеза в новоанглийском стиле

## Трапеза в новоанглийском стиле

### На 10 порций

- 113 г сливочного масла
- 284 г лука, мелко нарубленного
- 14 г чеснока, измельченного
- 1 ч. л. (2 г) сушеного тимьяна
- 2 лавровых листа
- 480 мл куриного бульона (с. 375) или сколько требуется
- 5 кукурузных початков, очищенных от листьев и разрезанных на 4 части
- 5 хвостов омаров, разрезанных пополам
- 60 клемов литлнек или черристоун
- 60 мидий, отмытых и без бород
- 907 г красного картофеля (Red Bliss)
- 567 г филе трески
- 5 штук лука порея, промытого и порезанного
- 30 жемчужных луковиц, вареных
- 284 г морских гребешков
- 567 г цуккини, нарезанных толстой соломкой
- 2 ст. л. (6 г) петрушки, рубленой

1. Нагрейте сливочное масло в большой кастрюле на среднем огне. Добавьте лук и жарьте в течение 2–3 мин, часто помешивая, пока лук не станет мягким и прозрачным. Добавьте чеснок и жарьте в течение 1 мин – до появления характерного запаха.
2. Добавьте тимьян, лавровый лист и бульон; доведите до пузырькового кипения на слабом огне.
3. Уложите в жаропрочный горшок в указанном порядке начиная снизу кукурузу, омары, клемы, мидии, картофель. Верхний слой: треска, лук порей, лук, гребешки, цуккини. Добавьте жидкость.
4. Плотно накройте кастрюлю крышкой и варите все вместе на пару на среднем огне до полной готовности ингредиентов (около 25 мин).
5. Разложите рыбу, морепродукты и овощи на подогретом блюде или подайте прямо в горшке. Украсьте петрушкой. Бульон можно процедить и подать отдельно.

## Окунь с гребешками в конверте

### На 10 порций

- 57 г сливочного масла
- 720 мл овощного бульона (с. 376)
- 240 мл вермута
- 454 г красного картофеля, нарезанного тонкими ломтиками
- 907 г корня сельдерея, нарезанного соломкой
- 315 г моркови, то же
- 315 г огурцов, то же
- 454 г филе морского окуня, нарезанного на 10 порций массой по 43 г каждая
- 454 г морских гребешков с удаленным мышечным ушком
- 150 мл гремолаты (с. 691)
- 1 ч. л. (2 г) черного дробленого перца

1. Нарезьте 10 больших кусков пергаментной бумаги в форме сердца такого размера, чтобы в них можно было завернуть рыбу, гребешки и овощи. Слегка смажьте сливочным маслом с обеих сторон.
2. Смешайте бульон с вермутом в большой кастрюле и доведите до пузырькового кипения. Бланшируйте в этой смеси по отдельности корень сельдерея, картофель и морковь до мягкости. Выньте овощи и смешайте с огурцами.
3. Устройте подушку из 198 г овощей на половине каждого пергаментного листа. Сверху положите порции рыбы и по 43 г гребешков. Покройте 1 ст. л. (15 мл) *гремолаты* и поперчите.
4. Сложите пополам бумагу, уложив вторую половину поверх продуктов. Плотно скрепите кромки бумаги. Уберите в холодильник.
5. При выполнении каждого заказа поместите один пергаментный конверт на противень и готовьте 7 мин в духовке при температуре 218°C. Конверт должен надуться и потемнеть. Если хотите подать эффектно, открывайте конверт на глазах гостя.

## Припущенные рулеты из форели с соусом вэн-блан

На 10 порций

20 филе форели без кожи массой по 85–113 г

1 ч. л. (5 г) соли

½ ч. л. (1 г) молотого белого перца

454 г лососевого *муслина* (с. 647)

28 г сливочного масла

3 штуки лука-шалота, нарезанного

5 стеблей петрушки

5 стеблей шнитт-лука

¼ ч. л. (0,5 г) белого перца горошком, грубо помолотого

240 мл сухого белого вина

720 мл рыбного *фюме* (с. 376)

720 мл рыбного *велюте* (с. 407)

240 мл густых сливок

30 мл лимонного сока или сколько потребуется

1. Посолите и поперчите филе. Нанесите на каждый кусок соус *муслин* ровным слоем и скатайте в рулеты.

2. Смажьте форму сливочным маслом и посыпьте луком-шалотом. Положите стебли петрушки, шнитт-лука и перец. Уложите рулеты на подушку из лука-шалота. Добавьте вино и *фюме*.

3. Доведите на конфорке до пузырькового кипения. Накройте рулеты смазанной сливочным маслом пергаментной бумагой и доведите до готовности в духовке при температуре 163°C.

4. Припустите форель до потемнения мякоти (10–12 мин).

5. Переложите рыбу в невысокую форму, накройте и держите теплой.

6. Поставьте кастрюлю с варочной жидкостью на конфорку и уварите до двух третей. Добавьте *велюте* и варите при пузырьковом кипении 1–2 мин. Влейте сливки и уварите до консистенции густого соуса. При желании добавьте лимонный сок, скорректируйте содержание соли и перца.

7. Процедите соус через сито с мелкими ячейками в чистую кастрюлю или емкость мармита.

8. Промокните рулеты насухо бумажным полотенцем. Подавайте сразу же с соусом или держите теплыми до подачи.

## Филе люциана в конверте

На 10 порций

170 г сливочного масла

10 филе красного люциана массой по 170 г

1 ч. л. (5 г) соли

½ ч. л. (1 г) молотого черного перца

150 мл рыбного *велюте* (с. 407)

71 г лука-шалота, нарезанного

142 г зеленого лука, мелко нарезанного

142 г белых грибов, нарезанных тонкими ломтиками

150 мл сухого белого вина

1. Нарезьте 10 кусков пергаментной бумаги в форме сердца такого размера, чтобы в них можно было завернуть филе. Слегка смажьте сливочным маслом с обеих сторон.

2. Нагрейте сливочное масло в сотейнике на среднем огне. Приправьте рыбу солью и перцем и быстро обжарьте только с внутренней стороны. Выньте из сотейника.

3. Налейте на каждую сторону «сердца» из пергамента 15 мл *велюте*. Посыпьте *велюте* луком-шалотом (2 ч. л., или 6 г). Положите в конверт порцию филе. Посыпьте каждое филе зеленым луком (14 г). Насыпьте на рыбу нарезанных грибов (14 г). Сбрызните белым вином (15 мл).

4. Сложите бумагу пополам и плотно скрепите края. Поставьте в холодильник.

5. Уложите пакет на смазанный сливочным маслом горячий противень с высокими бортиками. Поместите на 7 мин в духовку, нагретую до температуры 218°C. Конверт должен раздуться, а бумага стать коричневой. Подайте немедленно. Для достижения большего эффекта, открывайте конверт на глазах у гостя.



Филе люциана в конверте



Припущенные рулетики из форели с шафраном и жареным шпинатом (с. 647)

## Припущенные рулетики из форели с шафраном

На 10 порций

20 филе форели без кожи массой по 85–113 г

1 ч. л. (5 г) соли

½ ч. л. (1 г) молотого белого перца

284 г **форельного муслина с шафраном** (см. рецепт ниже)

28 г сливочного масла

3 штуки лука-шалота, нарезанного

60 мл сухого белого вина

120 мл **рыбного фюме** (с. 376)

480 мл **рыбного велюте** (с. 407)

198 г **конкассе** из помидоров

2 ст. л. (6 г) шнитт-лука, рубленого

284 г шпината

1. Посолите и поперчите форель. Смажьте ровным слоем форельным **муслином** (см. ниже) и скатайте филе в рулетики. Положите в форму.
2. Смажьте форму сливочным маслом и посыпьте луком-шалотом. Сверху уложите рулетики. Добавьте вино и **фюме**.
3. Доведите жидкость до пузырькового кипения на конфорке. Накройте рыбу смазанной сливочным маслом пергаментной бумагой и доведите до готовности в духовке при температуре 149–163°C.
4. Переложите рыбу в невысокую форму, плотно накройте и держите теплой.
5. Припускайте форель в течение 10–12 мин или пока мякоть не потемнеет.
6. Поставьте кастрюлю с варочной жидкостью на конфорку и уварите до двух третей. Добавьте **велюте** и варите при пузырьковом кипении 1–2 мин. Скорректируйте содержание соли и белого перца.
7. При желании процедите соус через сито с мелкими ячейками в чистую кастрюлю или сосуд мармита. Отделайте соус томатами и шнитт-луком.

8. Промокните рулеты насухо бумажным полотенцем. Подавайте рыбу сразу же на ложе из шпината с соусом или держите теплой до подачи.

## Муслин из форели

На 284 г муслина

Щепотка шафрана, растертого в порошок

60 мл густых сливок

198 г кусочков форели без костей и кожи

1 яичный белок

1 ч. л. (5 г) соли

Щепотка молотого белого перца

1. Смешайте шафран со сливками в кастрюле, нагрейте до пузырькового кипения и дайте настояться около 30 мин. Сильно охладите.
2. Положите кусочки форели и белок в кухонный комбайн со стальным лезвием. Измельчите до пастообразного состояния. Добавьте настой шафрана, соль, перец и вмешайте пульсирующими включениями комбайна.
3. Сделайте пробный кнель и подправьте фарш, если необходимо. Скорректируйте при необходимости приправу.
4. При желании протрите **муслин** через сито.
5. **Муслин** готов к подаче прямо сейчас, но можно до подачи держать его в холодильнике.

**Муслин из камбалы:** Замените форель камбалой. Исключите шафран.



## Припущенная камбала с овощами и соусом вэн-блан

На 10 порций

- 10 филе камбалы массой по 142–170 г
- 1 ч. л. (5 г) соли
- ½ ч. л. (1 г) молотого белого перца
- 57 г красного перца, порезанного тонкой соломкой, бланшированного
- 85 г моркови, то же
- 57 г желтой тыквы, то же
- 57 г цуккини, то же
- 28 г сливочного масла
- 3 штуки лука-шалота, измельченного
- 5 веточек петрушки
- 5 веточек шнитт-лука
- ¼ ч. л. (0,5 г) грубо дробленного белого перца горошком
- 240 мл сухого белого вина
- 720 мл рыбного *фюме* (с. 376)
- 2,27 кг креветок (21–25 шт.) с удаленным панцирем и кишечной веней
- 720 мл рыбного *велюте* (с. 407)
- 240 мл густых сливок
- 30 мл лимонного сока или сколько потребуется (по желанию)
- 4 головки шнитт-лука, измельченного
- 4 ст. л. (12 г) петрушки, мелко нарубленной

1. Посолите и поперчите камбалу. Смешайте перец, морковь, тыкву и цуккини. Положите на каждое филе с запасом овощи, чтобы они выступали с обеих сторон филе. Скатайте филе в рулетик. Положите их в форму.

2. Смажьте форму сливочным маслом и посыпьте луком-шалотом. Сверху уложите веточки петрушки, шнитт-лук и перец. Уложите свернутые в рулетики порции камбалы на подушку из лука-шалота. Добавьте вино и *фюме*.

3. Доведите жидкость до пузырькового кипения на конфорке. Накройте рыбу смазанной сливочным маслом

пергаментной бумагой и «доведите» в духовке при температуре 149–163°C.

4. Через 6 мин добавьте в кастрюлю по 3 креветки на каждую порцию. Припустите в течение 4–6 мин или пока не потемнеет мякоть.

5. Переложите камбалу и креветки в невысокую форму, неплотно накройте и держите теплыми.

6. Поставьте кастрюлю с варочной жидкостью на конфорку и уварите до двух третей.

Добавьте *велюте* и варите при пузырьковом кипении 1–2 мин. Налейте сливки и уварите до консистенции густого соуса. При желании добавьте лимонный сок, скорректируйте содержание соли и белого перца.

7. Процедите соус через сито с мелкими ячейками в чистую кастрюлю или сосуд мармита. Добавьте в соус петрушку и шнитт-лук.

8. Промокните рулеты насухо бумажным полотенцем. Подавайте сразу же с соусом или держите теплыми до подачи.

## Припущенные рулетки «Вероник» из морского языка

На 10 порций

- 10 филе из морского языка (142–170 г)
- 1 ч. л. (5 г) соли
- ½ ч. л. (1 г) молотого белого перца
- 284 г муслина из камбалы (с. 647)
- 28 г сливочного масла
- 1 ст. л. (9 г) лука-шалота, измельченного
- 8 веточек петрушки, рубленых
- 120 мл сухого белого вина
- 150 мл рыбного *фюме* (с. 376)
- 720 мл королевской глазури (см. рецепт ниже)
- 284 г зеленого винограда без косточек, очищенного и подогретого (по 4 ягоды на одну порцию)

1. Посолите и поперчите морской язык. Смажьте ровным слоем *муслином* и скатайте филе в рулетики. Положите в форму.

2. Смажьте форму сливочным маслом и посыпьте луком-шалотом. Сверху положите веточки петрушки. Уложите рулетики на подушку из лука-шалота. Добавьте вино и *фюме*.

3. Доведите жидкость до пузырькового кипения на конфорке. Накройте рыбу смазанной сливочным маслом пергаментной бумагой и доведите до готовности в духовке при температуре 149–163°C.

4. Припустите форель в течение 10–12 мин или пока не потемнеет мякоть.

5. Выложите рулетики на противень. Сверху нанесите глазурь. Подрумяньте в саламандре. (Зарезервируйте варочную жидкость для королевской глазури.)

6. Подайте немедленно, гарнировав виноградом, или держите теплыми до подачи.

## Королевская глазурь

На 720 мл глазури

150 мл варочной жидкости, если имеется

210 мл рыбного *велюте* (с. 407)

210 мл голландского соуса – *голландеза* (с. 410)

210 мл густых сливок

1. Выварите жидкость, в которой варилась рыба, почти полностью. Процедите уваренную жидкость в миску.

2. Нагрейте *велюте* и голландский соус до 77°C, добавьте к уваренной жидкости и смешайте.

3. Взбейте сливки в пену средней плотности и вмешайте в смесь *велюте* и *голландеза*.

4. Держите теплым и используйте при необходимости.

## Припущенный сибас с клемами, беконом и перцем

На 10 порций

113 г сливочного масла, холодного

1,7 кг филе сибаса

50 клемов литлнек, тщательно вычищенных

120 мл сухого белого вина

150 мл рыбного бульона (с. 376)

150 мл сока клемов

Соль по вкусу

Молотый черный перец по вкусу

227 г зеленого перца, нарезанного соломкой и бланшированного

284 г бекона, нарезанного и вытопленного до шкварок

1 ст. л. (3 г) шнитт-лука, рубленого

1. Слегка смажьте сотейник сливочным маслом (28 г). Добавьте рыбу и клемы. Влейте вино, бульон и сок клемов.

2. Доведите жидкость до пузырькового кипения на конфорке. Накройте рыбу смазанной сливочным маслом пергаментной бумагой. Поставьте сотейник в духовку, нагретую до температуры 177°C.

3. Припускайте рыбу с клемами 10–12 мин, пока рыба не станет практически готовой, а клемы не приоткроются. Выньте рыбу и клемы и держите теплыми.

4. Переложите рыбу и клемы в невысокую форму, накройте смазанной сливочным маслом пергаментной бумагой и держите теплыми.

5. Поставьте кастрюлю с варочной жидкостью на конфорку и уварите до двух третей. Добавьте оставшееся сливочное масло в слегка сгущенный соус. Посолите и поперчите.

6. При желании процедите соус через сито с мелкими ячейками в чистую кастрюлю или емкость мармита. Добавьте в соус перец и бекон.

7. Подавайте рыбу и клемы сразу же с соусом, украсьте шнитт-луком или держите теплыми до подачи.

## Бостонская треска со сливками, каперсами и помидорами

На 10 порций

1,7 кг филе трески, порезанного на 10 порций массой по 170 г

1 ч. л. (5 г) соли

½ ч. л. (1 г) молотого черного перца

113 г сливочного масла, холодного

1 ст. л. (9 г) лука-шалота, нарезанного

150 мл сухого белого вина

150 мл **рыбного фюме** (с. 376)

180 мл густых сливок

113 г *конкассе* из помидоров

2 ст. л. (30 мл) каперсов, вынутых из рассола

113 г грибов, нарезанных ломтиками и сотированных

30 мл лимонного сока или сколько потребуется

1. Посолите и поперчите треску.
2. Смажьте форму сливочным маслом (28 г) и посыпьте луком-шалотом. Сверху выложите треску. Добавьте вино и *фюме*.
3. Доведите жидкость до пузырькового кипения на конфорке. Накройте рыбу смазанной сливочным маслом пергаментной бумагой и поставьте в духовку, нагретую до 177°C.
4. Держите треску в духовке в течение 10–12 мин или пока не потемнеет мякоть. Переложите рыбу в контейнер для хранения, покройте пергаментом и держите теплой. Положите в кастрюлю сливки и уварите наполовину на среднем огне.
5. Поставьте кастрюлю с варочной жидкостью на конфорку и уварите до двух третей. Добавьте сливочное масло и варите при пузырьковом кипении 1–2 мин.
6. Добавьте помидоры, каперсы и грибы и варите еще 3–4 мин при пузырьковом кипении до получения правильной консистенции и хорошего вкуса. Вмешайте венчиком оставшееся сливочное масло, добавьте лимонный сок, приправьте солью и перцем.

7. Подайте сразу же с соусом или держите теплой до подачи.

## Пескада по-веракрусски

На 10 порций

10 филе красного люциана массой по 170 г

1 ч. л. (5 г) соли

½ ч. л. (1 г) молотого черного перца

180 мл сока лайма

### СОУС

90 мл оливкового масла

454 г лука, измельченного

3 дольки чеснока, измельченного

1,36 кг помидоров, очищенных от кожуры, семян и нарезанных в виде кубиков

15 зеленых маслин, с вынутой косточкой и порезанных

4½ ч. л. (22,5 мл) каперсов, промытых

5 маринованных перцев Халапеньо, нарезанных тонкой соломкой

3 лавровых листа

1½ ч. л. (1,5 г) майорана или орегано, нарубленного

1½ ч. л. (1,5 г) тимьяна, нарубленного

960 мл **рыбного бульона** (с. 376) или сколько потребуется

### ГАРНИР

4 ст. л. (12 г) петрушки, нарубленной

4 ст. л. (60 мл) каперсов, промытых

30–40 зеленых маслин, помытых

1. Сделайте надрез крест-накрест в коже всех филе обвалочным ножом. Приправьте рыбу солью, перцем и маринуйте в соке лайма в холодильнике по меньшей мере 1 ч.
2. Тем временем приготовьте соус. Нагрейте 60 мл масла в кастрюле на огне от среднего до сильного. Добавьте лук, чеснок и жарьте их до золотистого цвета. Добавьте помидоры, нарезанные маслины, каперсы,

перец Халапеньо, лавровый лист, майоран или орегано, тимьян и бульон. Доведите соус до пузырькового кипения и варите до тех пор, пока помидоры не станут мягкими и не гармонируются вкусы. При необходимости добавьте соль и перец. Отставьте в сторону.

3. Смажьте емкость оставшимся маслом. Положите рыбу в кастрюлю. Налейте соус на рыбу и вокруг нее.
4. Доведите жидкость до пузырькового кипения на конфорке. Накройте рыбу смазанной сливочным маслом пергаментной бумагой и доведите до готовности в духовке при температуре 177°C.
5. Припускайте рыбу в течение 10–12 мин или до тех пор, пока она не будет полностью готова (до внутренней температуры 60°C).
6. Подавайте рыбу сразу же с соусом. Гарнируйте ее петрушкой, каперсами и маслинами.

## Припущенные куриные грудки с соусом из эстрагона

На 10 порций

10 порций куриных грудок (с удаленными костями) массой по 198–227 г каждая

Соль по вкусу

Молотый белый перец по вкусу

57 г сливочного масла

57 г нарезанного лука-шалота

180 мл сухого белого вина

120 мл куриного бульона (с. 375)

600 мл куриного *велюте* (с. 407)

120 мл густых сливок

1 ст. л. (3 г) листьев эстрагона, нарубленных

1. Посолите и поперчите курицу.
2. Смажьте неглубокую форму сливочным маслом и посыпьте луком-шалотом. Добавьте грудки, бульон и вино.
3. Доведите до пузырькового кипения на конфорке и накройте пергаментной бумагой. Поставьте в духовку, нагретую до 177°C.
4. Припускайте курицу в духовке в течение 12–14 мин или до полной готовности (до внутренней температуры 72°C).
5. Переложите грудки в контейнер для хранения, накройте пергаментной бумагой и держите теплыми.
6. Поставьте кастрюлю с варочной жидкостью на конфорку и уварите до двух третей. Добавьте *велюте* и варите при пузырьковом кипении 1–2 мин. Добавьте сливки и уварите до консистенции густого соуса. Посолите и поперчите.
7. Процедите соус через сито с мелкими ячейками в чистую кастрюлю или сосуд мармита. Добавьте в соус *эстрагон*.
8. Промокните курицу насухо бумажным полотенцем. Подавайте куриные грудки под соусом сразу же или держите теплыми до подачи.

## Курица по-крестьянски с «ангельским» бисквитом

### На 10 порций

10 порций грудок курицы (*супрем*) массой по 198–227 г без костей и кожи

Соль по вкусу

Молотый белый перец по вкусу

85 г сливочного масла

57 г лука-шалота, измельченного

120 мл сухого белого вина

240 мл куриного бульона (с. 375) или сколько требуется

600 мл куриного *велюте* (с. 407)

680 г белых грибов

30 молодых морковок, очищенных и бланшированных

30 турнепсов, фигурно нарезанных и бланшированных

30 брюкв, то же

15 кочанчиков брюссельской капусты, разрезанных пополам и бланшированных

20 бисквитных клецек (с. 894)

4 ст. л. (12 г) петрушки, нарубленной

4 ст. л. (12 г) укропа, то же

1. Приправьте курицу солью и перцем.
2. Смажьте форму сливочным маслом и посыпьте луком-шалотом. Сверху выложите курицу. Добавьте вино и бульон.
3. Доведите жидкость до пузырькового кипения на конфорке. Накройте курицу смазанной сливочным маслом пергаментной бумагой и поставьте в духовку, нагретую до 177°C.
4. Припустите курицу в духовке в течение 12–14 мин или пока она полностью не будет готова (до внутренней температуры 74°C).
5. Переложите курицу в контейнер, покройте пергаментом и держите теплой.
6. Поставьте кастрюлю с варочной жидкостью на конфорку и уварите до двух третей. Добавьте *велюте* и уварите до консистенции густого соуса. При необходимости добавьте соль и перец.

7. Процедите соус через сито с мелкими ячейками в чистую кастрюлю или сосуд мармита. Держите теплым.

8. Нагрейте 28 г сливочного масла в сотейнике на огне от среднего до сильного. Добавьте грибы и готовьте методом соте до готовности. Посолите и поперчите. Держите теплыми.

9. Растопите оставшееся сливочное масло в другом сотейнике, нагрейте морковь, турнепс, брюкву и брюссельскую капусту. При необходимости добавьте бульон. Посолите и поперчите.

10. Подайте курицу сразу же с соусом, овощами и бисквитом. Гарнируйте щепоткой петрушки и укропа.

## Курица в горшочке

### На 8 порций

2 бройлерных курицы массой примерно по 1,36 кг каждая

3,36 л куриного бульона (с. 375)

1 букет гарни (с. 355)

1 саше д'эпис (с. 355)

227 г моркови, нарезанной крупными кубиками

227 г пастернака, то же

227 г корня сельдерея, то же

227 г желтого картофеля, то же

227 г лука порея, то же

1 ст. л. (15 г) соли

1 ч. л. (2 г) молотого черного перца

28 г шнитт-лука, нарезанного

1. Вырежьте у кур хребтовые кости и сохраните. Разрежьте тушки на четыре части, затем разрежьте пополам грудки.
2. Доведите бульон до пузырькового кипения. Положите в кастрюлю куски курицы, хребты, шейки, сердца и желудки (но не печень) и добавьте столько бульона, чтобы покрыть их на 3–4 см. На слабом огне снова доведите до пузырькового кипения. Варите, постоянно снимая накипь.
3. Добавьте *букет гарни* и *саше д'эпис*. Варите около 45 мин. Переложите куриные ножки и грудки в чистую

посуду. Процедите туда же бульон, опять доведите его на слабом огне до пузырькового кипения и варите еще 30 мин. Выньте *букет гарни, саше д’эпис*, шейки, хребты, сердца и желудки.

4. Добавьте в бульон овощи: сначала – морковь и пастернак, через 5 мин – корень сельдерея, потом – картофель и последним – лук порей.

5. Варите, снимая пену по мере ее образования, пока курица не начнет легко протыкаться вилкой, а все овощи не станут мягкими (примерно 30 мин).

6. Выньте курицу и отделите ножки от бедрышек. Разрежьте грудки пополам наискосок. Приправьте бульон солью и перцем.

7. Выложите порцию грудки, ножку либо бедрышко в суповую миску с овощами, налейте бульон и «отделайте» шнитт-луком. Держите теплыми до подачи.

## Лапша из пшеничной муки (удон) в горшочке

На 10 порций

1,36 кг сухой лапши из пшеничной муки (*удон*)

30 мл растительного масла

3,84 л бульона *даси* (с. 378)

20 клемов литлнек

680 г куриных бедрышек (без костей и кожи), порезанных на мелкие кусочки

20 креветок (31–36 штук) с удаленным панцирем и кишечной венной, бланшированных

992 г грибов шиитаке без ножек

567 г капусты *напа* (китайской капусты), бланшированной, тонко нарезанной

454 г шпината, бланшированного, тонко нарезанного

454 г моркови, нарезанной круглыми кусочками, бланшированной

227 г стручкового горошка, бланшированного

300 мл соевого соуса

30 мл *мирина* (сладкого рисового вина)

2 пера зеленого лука, мелко нарезанного наискосок

1. Доведите соленую воду в большой кастрюле до кипения. Варите лапшу 6–8 мин – до размягчения. Слейте воду и промойте лапшу под холодной водой. Добавьте растительное масло и отставьте в сторону.

2. Доведите *даси* до пузырькового кипения в большой кастрюле.

3. Положите клемы, курицу, креветки и шиитаки в отдельную кастрюлю и вылейте на них сверху подогретый бульон *даси*. Припустите на огне, пока клемы не раскроются, а курица не будет готова (82°C).

4. Подайте клемы, курицу, креветки и шиитаки в тарелке на подушке из лапши с капустой, шпинатом, морковью и горошком. Вылейте сверху остаток *даси* и подайте немедленно. Гарнируйте соевым соусом, *мирином* и зеленым луком.

## Припущенная семга со сливочным маслом с укропом

На 10 порций

960 мл рыбного *фюме* (с. 376)

454 г стеблей или корня сельдерея, нарезанного по-крестьянски

454 г моркови, то же

454 г белых частей лука порея, то же

1,7 кг филе семги, порезанного на порции массой 170 г каждая

40 кусков отварного фигурно (*турне*) нарезанного картофеля

142 г укропного сливочного масла (с. 412), разрезанного на десять порций массой по 14 г

1. Смешайте *фюме* и овощи, доведите смесь до пузырькового кипения на слабом огне. Когда температура достигнет 74°C, добавьте семгу.

2. Припускайте семгу в *фюме* до готовности (до внутренней температуры 60°C). Выложите в суповую тарелку с картошкой и овощами.

3. Подавайте семгу с овощами и картофелем. Налейте *фюме* поверх рыбы и овощей.

4. Положите на семгу ломтик сливочного масла с укропом и подайте немедленно или держите теплой до подачи.

## Вьетнамский суп фо бо

### На 10 порций

- 4,54 кг говяжьих сахарных костей
- 907 г говяжьего лопаточно-плечевого отреза
- 11,52 л воды
- 284 г имбиря, нарезанного вдоль пополам, пожаренного всухую
- 10 луковиц шалота, очищенного, пожаренного всухую
- 240 мл рыбного соуса
- 198 г сахара
- 6 палочек корицы
- 12 стручков звездчатого аниса, слегка подрумяненных на огне
- 6 шт. гвоздики, слегка подрумяненной на огне
- Соль по вкусу
- Молотый черный перец по вкусу
- 454 г рисовой лапши шириной 3 мм
- 170 г побегов фасоли
- 1 луковица, нарезанная тонкими кольцами
- 227 г говяжьей филейной вырезки (в виде полосы), слегка замороженной, порезанной тоненькими дольками
- 4 стебля зеленого лука, тонко порезанного
- 30 листьев тайского базилика
- 30 листьев кинзы
- 30 листьев мяты
- 30 листьев горца ароматного/купены лекарственной (*rau ram*)
- 5 тайских перцев Чили, нарезанных тонкими дольками
- 10 долек лайма
- 150 мл вьетнамского соуса чили

1. Бланшируйте кости и лопаточно-плечевой отрез. Положите кости и лопаточно-плечевой отрез в большую кастрюлю и залейте водой. Добавьте жареный имбирь, лук-шалот, рыбный соус и сахар. Доведите до кипения.
2. Варите в течение примерно 1 ч – пока мясо не станет мягким, при необходимости удаляя с поверхности накипь.
3. Выньте мясо из жидкости и переложите его на 15 мин в тарелку с холодной водой.
4. Добавьте в бульон корицу, звездчатый анис и гвоздику, варите еще примерно 30 мин, чтобы они «отдали» свой вкус/аромат. Процедите, посолите и поперчите бульон. Отставьте его в сторону.
5. Выньте говядину из воды, порежьте на тонкие кусочки и отставьте в сторону.
6. Доведите до кипения соленую воду в большой кастрюле. Добавьте туда лапшу и варите до готовности. Подавайте немедленно или хорошо промойте, чтобы полностью ее охладить, просушите, когда будете подавать, снова подогрейте.
7. Для каждой порции положите лапшу в тарелку. Посыпьте лапшу побегами фасоли и тонко нарезанным зеленым луком, положите несколько тонких кусочков лопаточно-плечевого отреза. Сверху положите 2–3 кусочка неотделанной говядины. Влейте бульон в чашку, он должен покрывать мясо на 3 см.
8. Подавайте немедленно, гарнировав зеленым луком, травами и перцами Чили. На одну сторону тарелки положите дольки лайма и налейте соус чили.



Вьетнамский суп фо бо





Говяжья солонина с зимними овощами

## Говяжья солонина с зимними овощами

На 12–14 порций

4,54 кг солонины из говяжьей грудинки, разделанной

2,88 л белого говяжьего бульона (с. 375) или воды, холодных

907 г ломтиков зеленой капусты

14 штук картофеля, разрезанного пополам

30 молодых морковок, очищенных

14 молодых турнепсов, очищенных

454 г жемчужных луковиц, бланшированных и очищенных

Соль по вкусу

Молотый черный перец по вкусу

1. Разделите грудинку пополам по естественному сочленению.

2. Положите мясо в глубокую кастрюлю или горшок и залейте бульоном или водой так, чтобы оно было покрыто полностью. Доведите до кипения, снимая пену по мере ее образования. Уменьшите огонь, чтобы установилось медленное пузырьковое кипение, и варите около 2,5 ч, пока мясо не станет легко протыкаться вилкой.

3. Добавьте к грудинке овощи и продолжайте медленно варить в течение 35–45 мин, пока овощи не станут совершенно готовыми, нежными и вкусными, а мясо – мягким (будет легко протыкаться вилкой). Корректируйте содержание соли и перца во время варки.

4. Выньте мясо из варочной жидкости и нарежьте ломтиками. Подайте сразу же с овощами или держите теплым до подачи.

## Отварная говядина с картофелем и швабскими клецками шпэцле (гайсбургер-марш)

На 10 порций

1,81 кг мякоти говяжьей голяшки, нарезанной кубиками по 1 см

5,76 л белого говяжьего бульона (с. 375)

1,25 кг лука, нарезанного некрупными кубиками

2 лавровых листа

1 гвоздика

Соль по вкусу

Молотый черный перец по вкусу

340 г лука порея, то же

454 г картофеля, то же

85 г сливочного масла

907 г шпэцле (Spätzle) – немецких клецек, приготовленных из муки и яиц (с. 892)

28 г петрушки, рубленой

1. Бланшируйте говядину, осушите и смешайте с бульоном, 340 г лука, лавровым листом и гвоздикой. Варите от 45 мин до 1 ч, пока мясо не размякнет примерно на 80%. Снимайте пену по мере ее образования и корректируйте содержание соли и перца на протяжении всего этапа приготовления.

2. Добавьте лук порей, картофель и варите до мягкости (около 20 мин).

3. Поджарьте оставшийся лук в сливочном масле до коричневого цвета (около 15–20 мин). Добавьте в бульон вместе со шпэцле и петрушкой, приправьте солью и перцем.

4. Немедленно подайте говядину и шпэцле или поддерживайте теплыми до подачи.

## Обед в новоанглийском стиле

### На 25 порций

4,54 кг солонины из говяжьей грудинки

907 г говяжьего языка

3,84 л белого говяжьего бульона (с. 375)

1 *саше д'эпис* (с. 355)

#### ОВОЩНОЙ ГАРНИР

50 мелких красных картофелин, порезанных на дольки

50 листов зеленой капусты

50 жемчужных луковиц, бланшированных и почищенных

50 кусочков моркови, нарезанной турне (в форме шестигранного бочонка)

50 кусочков пастернака, то же

50 кусочков брюквы, то же

50 корнеплодов мелкой свеклы, то же

85 г стручковой фасоли, нарезанной на куски длиной 5 см

#### СОУС НА ОСНОВЕ ХРЕНА

360 мл густых сливок

1,2 л соуса *бешамель* (с. 408)

170 г тертого хрена или сколько понадобится

Соль по вкусу

Молотый черный перец по вкусу

1. Уложите грудинку и язык в большую кастрюлю и залейте с верхом холодным бульоном. Доведите бульон до медленного пузырькового кипения на огне от среднего до сильного.

2. Добавьте *саше д'эпис* и на слабом огне варите около 3 ч, снимая по мере необходимости пену, пока мясные продукты не размякнут. Выньте их из жидкости и держите теплыми и влажными.

3. Посолите варочную жидкость и варите овощи отдельно до мягкости. Налейте в кастрюлю сливки и уварите их наполовину на среднем огне.

4. Смешайте *бешамель*, сливки и хрен в кастрюле и нагрейте на среднем огне. Посолите, поперчите, при необходимости добавьте хрен.

5. Нарезьте мясо и подайте с овощами и соусом или поддерживайте теплыми до подачи.

## Припущенные морепродукты в шафранном бульоне с фенхелем

### На 10 порций

960 мл рыбного *фюме* (с. 376)

1 ч. л. (1,5 г) шафрана, измельченного

1 *саше д'эпис* (с. 355)

120 мл перно

120 мл сухого белого вина

454 г фенхеля, нарезанного соломкой

454 г *конкассе* из помидоров

Соль по вкусу

Молотый черный перец по вкусу

1,36 кг ассорти из морепродуктов

1. Смешайте *фюме*, шафран, *саше д'эпис*, перно, вино, фенхель и помидоры. Варите, чтобы фенхель только размягчился, а бульон пропитался вкусом (примерно 12 мин). Посолите и поперчите.

2. Перед самой подачей доведите бульон до пузырькового кипения. Добавьте морепродукты (см. примечание) и припускайте до готовности (6–8 мин).

3. Подавайте сразу же в подогретых суповых мисках с бульоном или держите теплыми до подачи.

#### ПРИМЕЧАНИЕ

Можно использовать различные морепродукты, включая креветок, удильщика/морского черта, акулу, кальмара, морских гребешков и омара.

## Тушение

Тушеные блюда часто воспринимаются как деревенские, потому что тушат обычно менее мягкие (и более дешевые) отрубы, чем те, которые принято готовить другими кулинарными методами. У них крепкий, греющий душу вкус, и они ассоциируются с осенней и зимней пищей. Однако если заменить традиционные главные ингредиенты птицей, рыбой или морепродуктами, такие блюда будут готовиться быстрее, их вкус станет легче, и они вполне подойдут для современных ресторанных меню безотносительно к времени года.

## Тушеные блюда

**Для того чтобы потушить мясо,** во-первых, обжарьте его в горячем жире до желаемого цвета, а затем варите при пузырьковом кипении в закрытой емкости в бульоне или другой кулинарной жидкости. Количество используемой жидкости является решающим фактором получения вкусного и ароматного тушеного блюда. Убедитесь в том, что у вас достаточно жидкости, чтобы поддерживать продукт во влажном состоянии в течение всего периода тушения и чтобы хватило для приготовления соуса, который подают вместе с готовым блюдом. Обычно от одной трети до половины готовящегося продукта должно быть погружено в кулинарную жидкость.

Одно из достоинств тушения состоит в превращении жестких продуктов в нежные – влажный жар мягко проникает в мясо и размягчает соединительные ткани. Другой выигрыш – вкус продуктов переходит в жидкость, в которой они тушатся, и вносит вклад в соус; так практически сохраняются вкус и все питательные свойства ингредиентов. Кроме того, соус получается чрезвычайно насыщенным, поскольку медленное тушение способствует расщеплению соединительных тканей и выделению желатина. Тушить можно даже нежные продукты, обладающие хрупкой консистенцией, например рыбу и ракообразных. При тушении такого рода продуктов шеф-повар должен использовать меньше жидкости и готовить их при пониженных температурах и не очень долго.

Для тушения традиционно используют более жесткие отрубы мяса зрелых и более подвижных животных. Эти отрубы имеют более глубокий вкус, чем те, что жарят и варят на пару. Удаляйте лишний жир, пленки и хрящи. Тушеное жаркое обычно (хотя и не всегда) делают из одного большого куска, который потом можно нарезать на порции. При желании красное мясо и птицу можно мариновать или начинять. Мясо и птицу полезно обвязывать или скалывать, чтобы сохранялась форма. Кроме того, их можно заворачивать в листья или другую оболочку, которая сохраняет форму и не дает пище развалиться в процессе приготовления.

Жидкость для тушения обычно состоит из концентрированного бульона или комбинации бульона и соуса (такого, как *эспаньоль*, *демиглас* или *велюте*), соответствующего вкусу основного ингредиента. Можно использовать также бульоны, эссенции и овощные соки. Перед добавлением жидкости емкость, в которой готовят, часто дегласируют вином.

Иногда в жидкость ради дополнительного вкуса добавляют пряные овощи, зелень и другие ингредиенты. Если в конце приготовления вы будете процеживать соус или перемалывать его содержимое в пюре, то очищать и аккуратно нарезать их не обязательно. А вот если пряные ингредиенты предназначаются на гарнир к готовому блюду, то их следует очистить, нарезать на одинаковые куски и закладывать в форму или горшок в определенной очередности, чтобы все составляющие блюда дошли до готовности одновременно.

Особый вкус и цвет придают тушеным жарким помидоры. Можно использовать свежие помидоры, томатное пюре или томатную пасту.

Для сгущения жидкости при «отделке» соуса используйте *ру*, сгущенные с его помощью соусы, уварки, сливочное масло или крахмал. Можно также сгущать соус, измельчив в пюре *мирлу* и возвратив его в жидкость, в которой тушились продукты.

Для медленного, равномерного тушения используйте тяжелую огнеупорную кастрюлю (утятницу), чугунный горшок или рондо (с крышкой) такого размера и такой формы, чтобы продукты помещались туда свободно. Крупные партии для банкетов готовьте в больших наклоняющихся котлах. Для проверки готовности и для вынимания пищи из соуса используйте кухонную вилку. Вам также понадобятся нож для нарезки и инструментарий для «отделки» соуса, например сито и погружной блендер.

Приготовьте *саше д'эпис* или *букет гарни*, включая специи, травы и другие ароматические ингредиенты – по желанию или в соответствии с рецептом. Головку чеснока можно поджарить в небольшом количестве масла, чтобы придать блюду более глубокий, сладковатый вкус.

### Базовая формула для тушения мяса, птицы или рыбы на одну порцию

Одна порция (227–284 г) мяса, птицы или рыбы

90–150 мл коричневого бульона, коричневого соуса и/или другой насыщенной вкусом жидкости, например вина

28 г пряных ингредиентов (*мирпуа* и/или других овощей)

Соль и другие приправы (например, *саше д'эпис* или *букет гарни*)

Дополнительные отделочные и гарнирные ингредиенты



**1.** Срежьте с подготовленных кусочков мяса излишки жира и хрящей. Перед обжариванием мясо или птицу следует приправлять солью и свежемолотым перцем, пряными смесями или маринадами.

Правильно подготовленное мясо улучшает качество и вкус блюда. Тушение повышает концентрацию естественных вкусов главного продукта, варочной жидкости и дополнительных ингредиентов, но приправлять продукты перед готовкой все равно необходимо. Продолжительная тепловая обработка уменьшает объем жидкости и усиливает эффект приправ. Поэтому важно пробовать и корректировать содержание приправ на протяжении всего процесса тушения.



**2.** Обжарьте мясо для проявления аромата и богатого коричневого цвета. Нагрейте сковороду с маслом и обжарьте приправленный главный продукт со всех сторон до глубокого коричневого цвета. Жарьте главный продукт на сильном огне, поворачивая его по мере необходимости, пока все стороны хорошо не подрумянятся. Для более бледных блюд (их иногда называют белым жарким) главный продукт зажаривают только до затвердения наружного слоя, но не подрумянивают.

После обжаривания главного продукта, его необходимо переложить в другую емкость и обжарить *мирпуа* до желаемого цвета.

**3.** После обжаривания *мирпуа*, поджарьте томат-пасту до темно-ржавого цвета и появления сладковатого запаха. Добавьте пряные овощи в кастрюлю и поджарьте. Репчатый лук и лук порей обычно закладывают первыми и поджаривают до мягкости и нужного вида: до полупрозрачности для белого жаркого и до густо-золотистого цвета для коричневого. Дайте им время хорошо прожариться. Другие овощи, зелень и специи добавляют в определенной очередности. Им тоже надо дать возможность поджариться в жире. В тушеное жаркое часто добавляют кислото-содержащие ингредиенты вроде помидоров или вина. Кислота помогает размягчать жесткие ткани некоторых продуктов и добавляет вкуса и цвета готовому блюду.





**4.** Влейте достаточное количество варочной жидкости в емкость для тушения, чтобы покрыть продукт на одну треть или наполовину. Доведите варочную жидкость до пузырькового кипения. Положите главный продукт в кипящую жидкость вместе с дополнительными ингредиентами. Накройте кастрюлю крышкой.

Добавляя жидкость, всегда приспосабливайтесь к особенностям конкретных продуктов. Чем мягче отруб, тем меньше нужно жидкости, потому что общее время тушения сокращается и жидкость не успевает как следует увариться. Доведите жидкость до пузырькового кипения и хорошо размешайте, особенно если добавляли к пряным овощам муку.

Кладите дополнительные ингредиенты (такие, как жареный чеснок, *саше д'эпис* или *букет гарни*, пряные овощи и прочее) в нужные моменты, чтобы все составляющие блюда были проварены одинаково. Одни ингредиенты добавляйте на ранних стадиях процесса, чтобы пища пропиталась их вкусом, другие – на поздних, чтобы сохранить их собственный вкус и текстуру.

**5.** Тушите главный продукт до полной готовности и мягкости. Доведите жидкость в огнеупорной кастрюле до пузырькового кипения на конфорке, накройте кастрюлю и тушите в умеренно нагретой духовке или на слабом огне на конфорке. Помешивайте, снимайте накипь и корректируйте содержание соли, перца и количество жидкости на протяжении всего процесса тушения.

Время от времени поливайте или переворачивайте главный продукт, чтобы все его поверхности хорошо смачивались. Когда жидкость вываривается, на поверхности пищи образуется глазурь, еще более усиливающая ее вкус, а продукт равномерно проваривается.

Нежное жаркое легко соскальзывает с вилки или легко режется боковой стороной вилки.

Хотя при тушении пища не так сильно доходит до готовности после снятия с огня, как при жареньи, все равно дайте ей постоять несколько минут – так ее будет легче нарезать. Переложите главный продукт в другой сосуд и держите теплым, пока готовите соус.

Пока тушеный продукт выстаивается, заправьте соус. Это можно сделать разными способами (см. текст на цветной плашке). Выньте и выбросьте *саше*

*д’эпис* или *букет гарни*. Снова доведите жидкость до пузырькового кипения и снимите с поверхности жир. Добившись нужной консистенции, скорректируйте содержание соли и перца. В состав многих тушеных жарких входят овощи, картофель и другие ингредиенты, которые тушат вместе с главным продуктом, и тогда соус подают, не процеживая. В прочих случаях его процеживают перед подачей. Добавьте «отделочные» и гарнирные ингредиенты непосредственно перед подачей.

Оцените качество готового тушеного жаркого. Хорошо приготовленное тушеное жаркое должно иметь интенсивный вкус (результат долгой, мягкой температурной обработки) и нежную, почти тающую текстуру. Естественные соки главного продукта наряду с жидкостью, в которой он тушится, должны стать концентрированными и обеспечивать глубокий вкус и хорошую консистенцию соуса.

Тушеная пища имеет глубокий цвет, зависящий от типа продукта. Она должна сохранять природную форму, несмотря на значительную потерю объема во время тушения. Тушеные продукты, когда готовы, – чрезвычайно мягкие. Однако они не должны быть сухими и распадаться – это указывало бы на то, что они переварены или тушились слишком быстро на сильном огне.

**Примечание**

Тушеное жаркое на этой стадии можно остудить и поставить на хранение; при этом соедините его с соусом, чтобы при хранении сохранялись сочность и вкус.

Варианты приготовления качественного тушеного блюда

Для сгущения соуса можно использовать любой из перечисленных ниже ингредиентов и вариантов в зависимости от желаемого результата. Муку добавляют, посыпая ею главный продукт или непосредственно в кастрюлю вместе с ароматическими овощами. Для уваривания соуса варите его на умеренном огне до достижения хорошей консистенции.

- Мука (сух)
- Крахмалы (например, маниок)
- Пюре из цуккини или кабачков
- Этапы приготовления

Для развития более тонкого вкуса можно добавить дополнительные ингредиенты. Одни ингредиенты добавляйте на ранних стадиях процесса, чтобы пища пропиталась их вкусом, другие – на поздних, чтобы сохранить их собственный вкус и/или текстуру.

- Жареный чеснок
- Саше д’эпис* или *букет гарни*
- Другие овощи

Соус для тушеного блюда можно подавать непроцеженным, если он содержит ингредиенты, которые варились вместе с главным продуктом, например картофель и другие овощи. В других случаях соус необходимо процедить перед подачей и заправить или гарнировать соответствующими ингредиентами.

## Рагу

**У рагу много общего с тушеными жаркими** – от используемых отрубов мяса до текстуры готового блюда. Различаются они тем, что продукты нарезают мельче, а жидкости используют больше.

Рагу часто воспринимают как обед из одного блюда: пища в нем нежна, насыщена вкусом и включает в себя не только мясо, птицу или морепродукты, но и набор овощей в ароматном соусе. Сам соус тоже приобретает более глубокий вкус, насыщенность и густоту. Кроме того, рагу можно «отделять» сливками, зеленью или *льезоном* (яйца со сливками).

Рагу делают из тех же частей мясной туши, птицы или рыбы, что используются при тушении. Срежьте с продуктов весь наружный и внутренний жир, жилы и хрящи. Делайте крупные отрезки по естественным сочлечениям мышц, чтобы было легче резать поперек волокон – так мякоть будет нежнее. Размер кусков зависит от стиля блюда, но в целом они должны быть «на один укус». Приправляйте продукты перед тушением для придания блюду хорошего вкуса – используйте соль, перец, маринады или сухие специи для натирания. Жидкость для тушения выбирайте соответственно продуктам, которые собираетесь тушить, или следуйте рецепту. Это могут быть насыщенные вкусом бульоны или комбинации бульонов и соусов, овощные или фруктовые соки или вода. В состав рагу часто входят овощи – и как пряные компоненты, и как неременная составляющая блюда. Мойте, очищайте овощи и нарежьте их на одинаковые куски, чтобы готовились одновременно. Добавляйте овощи по отдельности и в правильной очередности.

Для медленного, равномерного тушения хороши тяжелые кастрюли или рондо с крышкой. Держите под рукой специальную ложку или шумовку и в течение всего тушения снимайте пену. Готовность проверяйте столовой вилкой или просто попробуйте продукт на предмет мягкости.

### Базовая формула для приготовления рагу из мяса, птицы или рыбы на одну порцию

Одна порция (от 227 до 284 г) мяса, птицы или рыбы  
90–150 мл коричневого бульона, коричневого соуса  
и/или другой насыщенной вкусом жидкости,  
например вина

28 г пряных ингредиентов (*мирпуа* и/или других  
овощей)

Соль и другие приправы (например, *саше д'эпис*  
или *букет гарни*)

Дополнительные отделочные и гарнирные ингре-  
диенты



**1.** Разогрейте кастрюлю, налейте в нее растительное масло, нагрейте и поджарьте приправленный главный продукт со всех сторон (или сразу положите его в жидкость для тушения). Отдельно доведите жидкость до пузырькового кипения, прежде чем заливать ею подготовленное мясо. В этом случае варочную жидкость можно правильно приправлять и таким образом сокращать время приготовления рагу. Такой способ также улучшает текстуру блюда.

Продукты, из которых готовят рагу, должны быть порезаны на мелкие кусочки. Мясо, птицу и рыбу необходимо обрезать и приправить. Иногда подготовленные кусочки посыпают мукой. Очистите и нарежьте фрукты и овощи (при необходимости). Бобовые и зерновые могут потребовать замачивания или отваривания до полуготовности.

Обжаривание главного продукта способствует развитию цвета и аромата. Для того чтобы выработать насыщенный цвет, главный продукт следует класть в кастрюлю в таком количестве, чтобы кусочки не касались друг друга. Если кусочки будут касаться друг друга, то температура в кастрюле сильно понизится, что не позволит получить желаемый цвет продукта.

Вместо обжаривания маленьких кусочков продукт можно обжаривать крупным куском и после приобретения куском хорошего цвета его можно удалить и класть для обжаривания следующий.

Некоторые рецепты требуют обсыпать мясо или птицу мукой и затем жарить в масле лишь до затвердения, но не подрумянивать. Другие предусматривают обжаривание главного продукта до темно-коричневого цвета. Когда мясо, птица или рыба приобретут требуемый цвет, выньте их из кастрюли и держите теплыми, пока (при желании) припускаете, пассеруете или зажариваете пряные овощи.

Белые рагу, например бланкет, не требуют жаренья главного ингредиента перед укладкой его в жидкость для тушения. Сырые продукты просто заливают приправленной жидкостью. В противном случае ее наливают в кастрюлю с приготовленными пряными овощами и потом закладывают туда главный продукт.

При таком тушении пища обычно полностью покрыта жидкостью на протяжении всего процесса. Впрочем, количество жидкости зависит от вида отруба. Продукты нежной или хрупкой консистенции, например рыба и морепродукты, требуют для успешного тушения очень мало дополнительной жидкости.

Для более жестких продуктов количество жидкости увеличивается пропорционально жесткости, и их необходимо тушить дольше. Ищите указания в конкретных рецептах.



**2. Полностью покройте мясо варочной жидкостью.** Снятие пены улучшает вкус, цвет и текстуру готового блюда, потому что удаляет примеси и твердые частицы. Держите под рукой мисочку для снимаемой пены.

Доведите жидкость до пузырькового кипения на медленном огне, накройте крышкой и дотушите блюдо в умеренно нагретой духовке или на конфорке на слабом огне. Помешивайте, снимайте пену и корректируйте содержание соли, перца и количество жидкости на протяжении всего процесса.

Всевозможные пряные и гарнирные ингредиенты добавляйте по мере тушения в определенной очередности, добиваясь богатого комплексного вкуса и идеальной текстуры. Гарниры для некоторых блюд, целиком или частично, готовят отдельно, чтобы сохранить цвет. Добавляйте ошпаренные, бланшированные или быстро готовящиеся ингредиенты как можно позже.

Неприменно пробуйте жидкость, в которой тушится главный продукт, прежде чем добавлять пряные ингредиенты. Если бульон и без того сильно насыщен вкусом, *букет гарни* или *саше д'эпис* могут оказаться лишними.



### 3. Тушите мясо до полной готовности и мягкости.

Правильно приготовленную тушеную пищу легко разломить кромкой обычной вилки. Каждый компонент, включая овощи, должен быть полностью готов и мягок. (Текстурный контраст, если это необходимо, можно обеспечить гарниром.) Удалите *саше д'эпис* или *букет гарни*. Блюдо можно «довести» на этой стадии, а затем остудить и убрать на хранение. С охлажденного блюда легко удалить жир, поскольку он поднимается на поверхность.

Жидкость, в которой тушился главный продукт, при желании можно превратить в соус. Сначала выньте с помощью шумовки все твердые ингредиенты. Увлажните их небольшим количеством жидкости, накройте и держите теплыми. Процедите жидкость, если надо, и уварите на конфорке до сгущения.

Добавьте при необходимости сгустители, например приготовленные заранее *ру* или крахмальную кашицу, и продолжайте тушить, снимая пену по мере ее образования, до достижения соусом правильной консистенции и хорошего вкуса. Верните твердые ингредиенты в соус и снова доведите блюдо до пузырькового кипения.

Многие тушеные блюда включают в себя дополнительные компоненты – овощи, грибы, картофель, клецки. Когда они тушатся вместе с главным продуктом, улучшается вкус блюда в целом.

### 4. Окончательно скорректируйте вкус и консистенцию блюда.

Соус в готовом блюде должен иметь бархатистую текстуру, а каждый ингредиент блюда должен быть полностью готов, но при этом сохранять свою форму. В качестве «отделочного» и обогащающего вкус ингредиента добавьте в блюдо густые сливки или *льезон* (см. с. 365). При необходимости подправьте консистенцию дополнительным кипячением. Приправьте солью, перцем, лимонным соком или другими ингредиентами. Их добавляют либо в отдельные порции, либо сразу во все блюдо.

Оцените качество тушеного блюда. Хорошо приготовленное тушеное блюдо должно иметь интенсивный вкус и мягкую, почти тающую текстуру.

Естественные соки главного продукта наряду с жидкостью, в которой он тушился, должны стать концентрированными и обеспечивать как глубокий вкус, так и правильную консистенцию соуса. Главные компоненты в тушеном блюде должны сохранять изначальную форму, несмотря на некоторую потерю объема во время тушения. Тушеные продукты, когда они готовы, должны быть чрезвычайно мягкими (легко разламываться вилкой), но не распадаться – это указывало бы на то, что они переварены.

## Тушеные бычьи хвосты

### На 10 порций

4,54 кг бычьих хвостов, нарезанных поперек на 5-сантиметровые секции

1 ст. л. (15 г) соли

1½ ч. л. (3 г) молотого черного перца

60 мл растительного масла

454 г крупно нарезанного *мирпуа* (с. 357)

60 г томатного пюре

960 мл сухого красного вина

960 мл коричневого говяжьего бульона (с. 375)

1 *саше д'эпис* (с. 355)

170 г моркови, нарезанной фигурно или полосками

170 г сельдерея, то же

170 г белой репы, то же

170 г брюквы, то же

284 г лука, жаренного во фритюре (рецепт ниже)

1. Приправьте бычьи хвосты солью и перцем.
2. Срежьте с хвостов жир, нарежьте их на куски по 5 см, посолите и поперчите. Нагрейте масло в рондо или кастрюле до «мерцания», осторожно уложите мясо и обжарьте со всех сторон до темно-коричневого цвета. Переложите в отдельную посуду и отставьте в сторону.
3. Добавьте в кастрюлю *мирпуа* и жарьте, периодически помешивая, до золотисто-коричневого цвета лука. Добавьте томатное пюре и жарьте 1 мин – до потемнения и появления сладкого аромата (около 1 мин).
4. Влейте в кастрюлю вино, размешайте и уварите наполовину. Верните в кастрюлю хвосты с выделившимся из них соками. Добавьте бульон, чтобы хвосты были погружены на две трети.
5. Доведите до пузырькового кипения на огне от среднего до слабого и добавьте *саше д'эпис*. Накройте крышкой и тушите 1,5 ч в умеренно нагретой (до температуры 177°C) духовке; добавьте овощи. Продолжайте тушить до мягкости мяса и полной готовности овощей, периодически переворачивая хвосты, чтобы они равномерно увлажнялись.

6. Переложите хвосты в лоток или другой контейнер, полейте жидкостью для тушения и держите теплыми, пока «отделяете» соус.

7. Чтобы «отделать» соус, продолжайте варить жидкость при пузырьковом кипении до получения правильной консистенции и хорошего вкуса. Тщательно снимите с соуса жир. Скорректируйте содержание соли и перца и процедите.

8. Подайте хвосты с овощами и соусом на подогретых тарелках. Сверху украсьте жареным во фритюре луком.

## Лук во фритюре

### На 10 порций

960 мл растительного масла

340 г лука нарезанного соломкой или тонкими кольцами

142 г муки

Соль по вкусу

1. Нагрейте растительное масло во фритюрнице или другой глубокой посуде до температуры 191°C.
2. Обваляйте лук в муке и стряхните лишнюю. Жарьте в масле до золотисто-коричневого цвета. Осушите бумажным полотенцем, посолите и держите теплым до подачи.

## Тушеный рибай

На 10 порций

10 (около 454 г) говяжьих рибаяв

1 ст. л. (15 г) соли

1½ ч. л. (3 г) молотого черного перца

60 мл растительного масла

227 г *мирпуа* (с. 357), крупно нарезанного

60 мл томатной пасты

120 мл сухого красного вина

240 мл коричневого телячьего бульона (с. 375)

600 мл *демигляса* (с. 407), сгущенного телячьего бульона (с. 375) или соуса *эспаньоль* (с. 406)

2 лавровых листа

Щепотка сушеного тимьяна

90 мл мадеры или хереса

1. Приправьте рибай солью и перцем.
2. Нагрейте масло в рондо или кастрюле до «мерцания». Осторожно положите ребрышки в масло и обжарьте со всех сторон до темно-коричневого цвета. Переложите в отдельную посуду и отставьте в сторону.
3. Добавьте в кастрюлю *мирпуа* и жарьте, периодически помешивая, до золотисто-коричневого цвета лука. Добавьте томатное пюре и жарьте около 1 мин до потемнения и появления сладковатого аромата.
4. Влейте в кастрюлю вино, размешайте и уварите наполовину. Верните в кастрюлю мясо с выделившимися из него соками. Добавьте коричневый телячий бульон, а также *демиглас*, сгущенный телячий бульон или соус *эспаньоль* в таком количестве, чтобы мясо было погружено на две трети.
5. Доведите до пузырькового кипения на огне от среднего до слабого. Накройте крышкой и тушите 45 мин в умеренно нагретой (135°C) духовке, периодически переворачивая, чтобы мясо равномерно увлажнялось. Добавьте лавровый лист и снимите жир, если это необходимо. Тушите еще 45 мин до полной готовности и мягкости, пробуя мясо вилкой.

6. Переложите мясо на лоток или в другой контейнер, полейте варочной жидкостью и держите теплым, пока «отделяете» соус.

7. Чтобы «отделать» соус, продолжайте варить жидкость при пузырьковом кипении до получения правильной консистенции и хорошего вкуса. Тщательно снимите с соуса жир. Скорректируйте содержание соли и перца и процедите. Добавьте мадеру или херес во всю партию или в каждую порцию перед самой подачей.

8. Подайте с соусом на подогретых тарелках.



## Тушеные рибай по-корейски

На 10 порций

- 10 сушеных грибов шиитаке
- 20 (около 227 г) говяжьих рибаяв, нарезанных на кусочки длиной 8 см
- 480 мл *мирина* (сладкого рисового вина)
- 240 мл легкого соевого соуса или по необходимости
- 227 г лука, нарезанного на кусочки длиной 5 см
- 57 г имбиря, очищенного и слегка раздавленного
- 6 зубчиков чеснока, измельченных
- 71 г китайских красных фиников (*ююбы*)
- 454 г *дайкона*, нарезанного тонкими ломтиками
- 454 г моркови, нарезанной наискосок
- 1 ч. л. (5 г) соли
- 30 мл растительного масла
- 4 яйца, с разделенными белками и желтками
- Сахар по вкусу
- 142 г жареных кедровых орешков
- 15 мл кунжутного масла

1. Замочите грибы в холодной воде на ночь или в теплой воде в день приготовления. Отрежьте ножки и разрежьте грибы пополам. Сцедите воду, в которой замачивали грибы, и сохраните.
2. Нагрейте воду в большой кастрюле до кипения. Бланшируйте ребрышки 6–8 мин, постоянно снимая пену. Слейте воду и промойте грибы.
3. Положите бланшированные ребрышки в большую кастрюлю и добавьте *мирин*, соевый соус, лук, имбирь, чеснок и оставленную после замачивания грибов воду, чтобы покрыть рибай.
4. Доведите до кипения и варите на медленном огне, пока рибай не станут мягкими настолько, что их можно будет проткнуть вилкой (около 2 ч), периодически переворачивая, чтобы мясо равномерно увлажнялось.

5. Когда мясо станет мягким при пробе вилкой, добавьте грибы, *дайкон*, морковь и соль и варите при пузырьковом кипении еще 10 мин или до мягкости овощей.

6. Тем временем нагрейте половину всего количества растительного масла в сковороде для соте. Из яичных белков сделайте тонкий омлет. Разогрейте вторую половину масла и сделайте омлет из желтков. Нарезьте оба вида омлета в виде лепешек. Сохраните.

7. Удалите имбирь из варочной жидкости. Добавьте сахар и приправьте соевым соусом по вкусу. Вмешайте кедровые орешки и кунжутное масло и прогрейте всю массу.

8. Подавайте рибай сразу же с соусом или держите теплыми до подачи. Гарнируйте лепешками из омлета.



Тушеные рибай по-корейски

## Говяжьи рулады (сочные рулеты) в бургундском соусе

На 10 порций

1,36 кг мякоти говяжьего нижнего фрикандона, разрезанного на 20 кусочков по 57 г каждый

1 ст. л. (15 г) соли

1½ ч. л. (3 г) молотого черного перца

567 г начинки для рулады (рецепт ниже)

20 корнишонов

85 г муки или сколько необходимо

60 мл растительного масла или сколько необходимо

170 г лука, нарезанного мелкими кубиками

1 ч. л. (3 г) чеснока, измельченного

113 г томатного пюре

120 мл бургундского или другого сухого красного вина

960 мл *демигляса* (с. 407), сгущенного телячьего бульона (с. 375) или соуса *эспаньоль* (с. 406)

1. Положите каждый кусочек мяса между листами пергаментной бумаги или пищевой пленки и отбейте до толщины 6 мм. Промокните досуха, приправьте солью и перцем.

2. Положите в центр каждого кусочка 28 г начинки, сверху уложите корнишон. Оберните начинку мясом, и скрепите зубочистками или ниткой. Обваляйте мясо в муке, излишки муки стряхните.

3. Нагрейте растительное масло на огне от среднего до сильного в рондо или кастрюле до «мерцания». Осторожно уложите рулетки в масло и обжарьте со всех сторон до темно-коричневого цвета. Переложите рулетки в лоток и отставьте в сторону.

4. Добавьте в кастрюлю лук и жарьте, периодически помешивая, до золотисто-коричневого цвета (7–8 мин). Добавьте чеснок и жарьте 1 мин – до появления характерного аромата. Добавьте томатное пюре и жарьте еще 1 мин – до потемнения и появления сладковатого запаха.

5. Влейте в кастрюлю вино, размешайте, чтобы разошлись все твердые частицы. Уварите наполовину. Верните в кастрюлю рулеты с выделившимися из них соками. Добавьте *демиглас*, сгущенный бульон или *эспаньоль*, чтобы рулеты были погружены в жидкость на две трети.

6. Доведите до пузырькового кипения на огне от среднего до слабого. Накройте и тушите 1–1,5 ч в духовке при температуре 177°C до мягкости (проверяется вилкой), периодически переворачивая, чтобы мясо равномерно увлажнялось.

7. Переложите рулады на лоток, полейте жидкостью, в которой они тушились, и держите теплыми.

8. Чтобы «отделать» соус, продолжайте варить жидкость при пузырьковом кипении до получения правильной консистенции и хорошего вкуса. Тщательно снимите с соуса жир. Скорректируйте содержание соли и перца и процедите соус.

9. Подайте рулады с соусом немедленно или держите их горячими для подачи.

## Начинка для рулады

На 680 г начинки

60 мл растительного масла

85 г лука, нарезанного

227 г бекона, рубленого

113 г нежирного окорока, рубленого

57 г говядины, рубленой

2 яйца, слегка взбитых

170 г панировочных сухарей или сколько необходимо

1 ст. л. (3 г) петрушки, рубленой

1 ч. л. (5 г) соли

½ ч. л. (1 г) молотого черного перца

1. Нагрейте масло в сотейнике на огне от среднего до сильного. Добавьте лук и жарьте до мягкости и полупрозрачности (4–5 мин). Переложите в миску и дайте остыть.

2. Добавьте к луку бекон, окорок, говядину и яйца и хорошо смешайте.

3. Добавьте столько панировочных сухарей, чтобы начинка загустела: она должна держать форму, но быть влажной. Приправьте петрушкой, солью и перцем.

4. Начинку можно положить сразу, а можно охладить ее для дальнейшего использования.

## Говядина в стиле янки

На 10 порций

1,81 кг говядины – нижнего фрикандона, фальш-филе (бескостной части лопатки, по виду напоминающей филе), обрезанной

2 ч. л. (10 г) соли

½ ч. л. (1 г) молотого черного перца

60 мл растительного масла

227 г репчатого лука, нарезанного мелкими кубиками

170 г томатного пюре

227 мл сухого красного вина

720 мл коричневого говяжьего бульона (с. 375)

720 мл демигласа (с. 407) или соуса эспаньоль (с. 406)

1 каше д'эпис (с. 355)

10 молодых картофелин

10 молодых репок

20 молодых морковок

60 мелких луковичек, бланшированных и очищенных

1. Приправьте говядину солью и перцем и обвяжите ее.
2. Нагрейте масло в рондо или кастрюле до «мерцания». Осторожно положите мясо и обжарьте со всех сторон до темно-коричневого цвета. Переложите в отдельную посуду и отставьте в сторону.
3. Добавьте в кастрюлю лук и жарьте, периодически помешивая, до золотисто-коричневого цвета (6–8 мин). Добавьте томатное пюре и жарьте еще около 1 мин – до потемнения и появления сладкого запаха.
4. Влейте в кастрюлю вино, размешайте и уварите наполовину. Верните в кастрюлю мясо с выделившимся из него соками. Добавьте демиглас, бульон или соус эспаньоль, чтобы мясо погрузилось в него наполовину.

5. Доведите до пузырькового кипения на огне от среднего до слабого. Накройте кастрюлю крышкой и тушите 1,5 ч в духовке при температуре 177–191°C, периодически переворачивая, чтобы мясо равномерно увлажнялось. Добавьте каше д'эпис и при необходимости снимите жир.

6. Добавьте картофель, репу, морковь и луковички и тушите еще 35–40 мин – до мягкости мяса (проверяется вилкой) и полной готовности овощей.

7. Переложите мясо на лоток или в другой контейнер, полейте жидкостью для тушения и держите теплым, пока «отделяваете» соус.

8. Чтобы «отделать» соус, продолжайте варить жидкость при пузырьковом кипении до получения правильной консистенции и хорошего вкуса. Тщательно снимите с соуса жир. Скорректируйте содержание соли и перца.

9. Снимите с мяса бечевку, нарежьте ломтиками на порции и подайте немедленно с соусом и овощами или держите горячим для подачи в дальнейшем.

## Сауэрбратен

На 10 порций

### МАРИНАД

240 мл сухого красного вина

240 мл красного винного уксуса

1,92 л воды

340 г лука, нарезанного кольцами

8 горошин черного перца

10 ягод можжевельника

2 лавровых листа

2 гвоздики

1,81 кг бескостной говядины – нижнего фрикандона

2 ч. л. (10 г) соли

1 ч. л. (2 г) молотого черного перца

90 мл растительного масла

454 г *мирпуа* (с. 357)

113 г томатной пасты

57 г муки

2,88 л коричневого говяжьего бульона (с. 375)

85 г имбирного печенья, размолотого в порошок

1. Для того чтобы сделать маринад, соедините вино, уксус, воду, лук, перец, ягоды можжевельника, лавровые листья и гвоздику в кастрюле для тушения и доведите смесь до кипения. Охладите до комнатной температуры.

2. Приправьте говядину солью и перцем и обвяжите ее. Залейте маринадом и держите в холодильнике три-пять дней, дважды в день переворачивая.

3. Выньте мясо из маринада, осушите и промокните досуха. Приправьте солью и перцем.

4. Процедите маринад и храните жидкость и твердые компоненты отдельно друг от друга. Доведите маринад до кипения и снимите пену.

5. Нагрейте масло в рондо или кастрюле до «мерцания», осторожно уложите мясо и обжарьте со всех сторон до темно-коричневого цвета. Переложите в другую посуду и отставьте в сторону.

6. Добавьте в кастрюлю *мирпуа* и жарьте, периодически помешивая, до золотисто-коричневого цвета лука (7-8 мин). Добавьте томатное пюре и жарьте 1 мин – до потемнения и появления сладкого аромата.

7. Влейте в кастрюлю оставленный маринад, хорошо размешайте. Уварите маринад наполовину. Добавьте в кастрюлю муку, чтобы приготовить *ру*. Варите *ру* 4-5 мин.

8. Вмешайте *ру* в бульон и доведите до кипения. Верните в кастрюлю мясо с выделившимися из него соками. Накройте крышкой, доведите до пузырькового кипения и тушите на медленном огне, пока говядина не станет мягкой (3-4 ч).

9. Переложите мясо на лоток или в другой контейнер, полейте жидкостью для тушения и держите теплым, пока «отделяется» соус.

10. Чтобы «отделать» соус, продолжайте варить жидкость при пузырьковом кипении до получения правильной консистенции и хорошего вкуса (30-35 мин). Тщательно снимите с соуса жир.

11. Добавьте имбирное печенье и варите соус 10 мин, пока имбирное печенье не разойдется. Процедите соус через марлю. Скорректируйте содержание соли и перца по вкусу.

12. Снимите с мяса бечевку, нарежьте ломтиками на порции и подавайте немедленно с соусом и овощами или держите горячим для подачи в дальнейшем.

## Говядина тушеная

На 10 порций

1,70 кг бескостной говяжьей голяшки или лопатки, нарезанной кубиками со стороной 5 см

1 ст. л. (15 г) соли

1½ ч. л. (3 г) молотого черного перца

60 мл растительного масла

142 г лука, нарезанного кольцами

5 зубчиков чеснока, нарезанных

60 мл томатной пасты (по желанию)

900 мл красного вина

1,2 л коричневого телячьего бульона (с. 376), или сколько необходимо

2,4 л соуса *эспаньоль* (с. 406)

1 *саше д'эпис* (с. 355)

1 букет гарни (с. 355)

57 г сливочного масла

240 мл куриного бульона (с. 376)

567 г моркови, нарезанной крупными кубиками или фигурно, бланшированной

567 г белой репы, то же

567 г желтой репы, то же

567 г зеленой фасоли, нарезанной на кусочки со стороной 3 см, бланшированной

14 г петрушки, нарезанной

1. Приправьте говядину солью и перцем.
2. Нагрейте масло в рондо или кастрюле до «мерцания». Осторожно положите мясо в масло и обжарьте со всех сторон до темно-коричневого цвета. Переложите в лоток и оставьте в сторону.
3. Снимите жир (при необходимости). Добавьте в кастрюлю лук и жарьте, периодически помешивая, до карамелизации. Добавьте чеснок и томатную пасту, если используете, и жарьте до потемнения пасты и появления сладкого аромата (1 мин).
4. Влейте в кастрюлю вино и хорошо размешайте. Уварите вино на три четверти. Верните в кастрюлю мясо с выделившимися из него соками.

5. Добавьте телячий бульон, соус *эспаньоль*, *саше д'эпис* и *букет гарни*. Доведите до кипения на огне от среднего до слабого. Накройте кастрюлю и тушите говядину до мягкости (около 2 ч). При необходимости подливайте в кастрюлю бульон. Снимайте пену и жир во время тушения. Удалите и выбросьте *саше д'эпис* и *букет гарни*.

6. Перед подачей нагрейте масло и куриный бульон в большом сотейнике на огне от среднего до сильного. Добавьте бланшированные овощи и тушите, пока бульон не уварится, а овощи не станут горячими. Приправьте солью и перцем по вкусу.

7. Подавайте тушеную говядину сразу вместе с овощами или держите ее горячей для подачи. Гарнируйте петрушкой.



Тушеные свиные рулетики и колбаски в мясном соусе с ригатони

## Тушеные свиные рулетки и колбаски в мясном соусе с ригатони

На 10 порций

2,27 кг свиной лопатки, нарезанной тонкими ломтиками

255 г хлебных сухариков, нарезанных кубиками со стороны 3 см

360 мл молока

43 г жареных кедровых орешков

43 г петрушки, мелко нарезанной

28 г чеснока, измельченного

43 г пармезана, натертого на мелкой терке

43 г пекорино, то же

78 г изюма

1 ч. л. (5 г) соли

¼ ч. л. (0,5 г) молотого черного перца

113 г прошутто (сыровяленой ветчины), нарезанной тонкими ломтиками

113 г сыра проволоне, фигурно нарезанного

120 мл оливкового масла extra-virgin

57 г чеснока, очищенного и раздавленного

240 мл красного вина

5,67 кг томатов, очищенных, пропущенных через пищевую мельницу, с жидкостью

1 ч. л. (2 г) чешуек красного перца

3 лавровых листа

907 г колбасок с фенхелем

454 г отваренной пасты ригатони

14 г пармезана, натертого на мелкой терке

14 г пекорино, то же

2 ст. л. (6 г) базилика, накрошенного

2 ст. л. (6 г) петрушки, накрошенной

**1.** Положите каждую порцию свинины между листами пергаментной бумаги или пищевой пленки и отбейте на кусочки размером 20x20 см и толщиной 3 мм. Используйте грубую сторону деревянного молотка, чтобы размягчить мясо. Положите в холодильник.

**2.** Для того чтобы сделать наполнитель, размочите хлеб в молоке до мягкости. Соедините хлеб с кедровыми орешками, петрушкой, чесноком, 43 г пармезана, 43 г пекорино и изюмом. Приправьте солью и перцем по вкусу.

**3.** Положите на каждый ломтик свинины маленькие кусочки прошутто. Распределите наполнитель поверх ломтика, оставив свободными по 1 см с краев. Положите на каждый ломтик поверх наполнителя фигурно вырезанный проволоне.

**4.** Оберните наполнитель мясом и обвяжите бечевкой для мяса. Приправьте внешнюю сторону рулетиков солью и перцем.

**5.** Нагрейте половину масла в рондо или кастрюле на огне от средне до сильного до «мерцания». Осторожно положите свиные рулеты в масло и обжарьте до темно-коричневого цвета со всех сторон. Переложите рулеты в лоток и отставьте в сторону.

**6.** Добавьте раздавленный чеснок и жарьте, периодически помешивая, до золотисто-коричневого цвета (3–4 мин). Удалите чеснок.

**7.** Влейте вино и хорошо перемешайте с маслом. Уварите почти досуха (около 8 мин). Добавьте томаты и доведите смесь до кипения. Верните рулеты в кастрюлю вместе с выделившимся из них соком. Добавьте чешуйки красного перца и лавровые листья. Приправьте солью и перцем по вкусу.

**8.** Доведите до слабого кипения на огне от среднего до слабого. Накройте крышкой и тушите 1 ч или до мягкости при пробе вилкой, периодически переворачивая, чтобы мясо равномерно увлажнялось.

**9.** Тем временем нагрейте оставшуюся половину масла в сковороде с длинной ручкой. Добавьте колбаски и медленно жарьте на слабом огне до золотисто-коричневого цвета (около 15 мин).

**10.** Добавьте колбасу к свиным рулетам через 1 ч и тушите еще 30 мин.

**11.** Тушеные свиные рулеты, колбаски и соус необходимо выдержать 30 мин. При необходимости снимите жир.

**12.** Снимите нитки и подайте сразу же с колбасками и соусом на подушке из ригатони или держите горячими для дальнейшей подачи. Гарнируйте пармезаном, пекорино, базиликом и петрушкой.



## Шукрут

На 20 порций

851 г копченой свиной корейки, нарезанной ломтиками

Соль по вкусу

Молотый черный перец по вкусу

10 говяжьих франкфуртских сосисок

567 г чесночных колбасок

180 мл гусиного смальца или овощного шортенинга (кулинарного жира)

284 г репчатого лука, нарезанного кольцами

28 г чеснока, измельченного

227 г яблок Гренни Смит, очищенных и нарезанных мелкими кубиками

1,13 кг домашней квашеной капусты (рецепт ниже)

480 мл куриного бульона (с. 375) или по необходимости

240 мл сухого белого вина

1 *саше д'эпис* (с. 355) плюс 6 ягод можжевельника

1 морковь

567 г бекона, нарезанного ломтиками (3–5 см)

1,7 кг картофеля, тертого

1. Приправьте корейку солью и перцем и, если надо, обвяжите. Франкфуртские сосиски и чесночные колбаски проткните в пяти-шести местах, чтобы не полопались.
2. Нагрейте жир на среднем огне в рондо или кастрюле. Поджарьте в горячем жире, не подрумянивая, лук, чеснок и яблоки. Добавьте туда же квашеную капусту.
3. Добавьте куриный бульон, вино, *саше д'эпис*, морковь и перемешайте. Доведите жидкость до пузырькового кипения.
4. Уложите корейку поверх капусты и, если надо, добавьте еще бульона, чтобы покрыть ее наполовину. Накройте крышкой и томите в духовке около 45 мин при температуре 177°C. Добавьте франкфуртские сосиски

и колбаски, накройте крышкой и томите 15–20 мин – до достижения мясом и капустой внутренней температуры 66°C.

5. Переложите мясо на лоток и держите теплым. Выньте и выбросьте морковь и *саше д'эпис*.
6. Добавьте к капусте тертую картошку и тушите около 15 мин, чтобы капуста начала «схватываться», а картошка полностью сварилась. Посолите и поперчите.
7. Нарезьте ломтиками свинину, франкфуртские сосиски и колбаски и подайте на подушке из квашеной капусты и картофеля или держите горячими для подачи в дальнейшем.

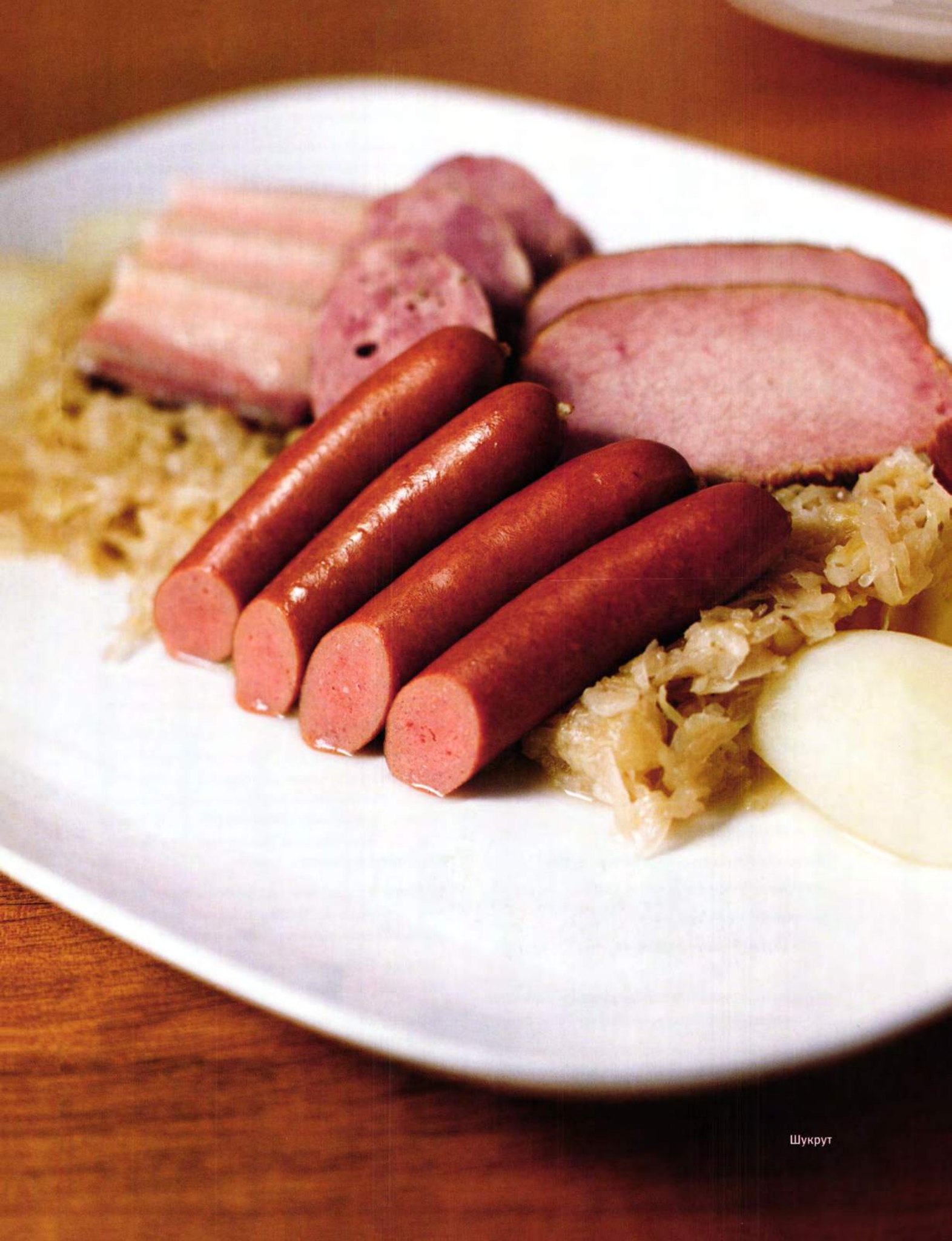
## Домашняя квашеная капуста для шукрута

На 7,68 л

9,07 кг белокочанной капусты, шинкованной полосками длиной 5 см

227 г соли

1. Соедините капусту с солью и хорошо перемешайте, чтобы соль равномерно распределилась.
2. Выстелите пластиковое (пищевое назначения) ведро марлей. Уложите в ведро посоленную капусту и поверх нее марлю. Сильно сдавите, чтобы спрессовать капусту и создать ровную поверхность.
3. Положите на капусту тяжелый пресс и накройте все это пищевой пленкой. Запишите дату. Дайте капусте 10 дней кваситься при комнатной температуре. Снимите гнет, капусту хорошо накройте и уберите в холодильник.
4. Теперь квашеная капуста готова к подаче, ее можно также хранить в холодильнике для дальнейшего использования. (Перед использованием сполосните капусту холодной водой, чтобы удалить лишнюю соль).



## Кассоле

На 12 порций

### ТУШЕНАЯ ФАСОЛЬ

2,88 л куриного бульона (с. 375)

907 г сухой флотской фасоли, замоченной накануне вечером

454 г кускового бекона, нарезанного ломтиками толщиной 6 мм

454 г чесночных колбасок

2 луковицы

28 г чеснока, измельченного

1 *букет гарни* (с. 355)

1 ст. л. (15 г) соли

### ТУШЕНОЕ МЯСО

680 г мякоти свиного окорока или корейки, нарезанной кубиками со стороной 5 см

680 г бараньей лопатки или задка, нарезанных кубиками со стороной 5 см

Соль по вкусу

Черный молотый перец по вкусу

90 мл оливкового масла

454 г белого *мирпуа* (с. 357)

½ ч. л. (1,5 г) чеснока, раздавленного в пасту

90 мл белого вина

227 г *конкассе* из помидоров

1 *саше д'эпис* (с. 355)

480 мл *демигляса* (с. 407)

960 мл коричневого *телячьего бульона* (с. 375)

794 г *утиных окорочков конфи* (с. 683)

340 г панировочных сухарей

2 ст. л. (6 г) накрошенной петрушки

1. Доведите куриный бульон до кипения в большой кастрюле, добавьте фасоль, бекон и варите 30 мин.

2. Добавьте колбаски, лук, чеснок и *букет гарни*. Доведите до кипения и варите до тех пор, пока температура внутри колбасок не достигнет 66°C, а бекон не станет мягким (около 30 мин). Выньте колбаски, бекон, лук

и *букет гарни*. Сохраните бекон и колбаски для дальнейшего использования.

3. Добавьте соль и продолжайте варить до мягкости фасоли (20–25 мин). Слейте бульон и отставьте фасоль в сторону. Уварите бульон наполовину до начала превращения его в желе (около 30 мин). Сохраните полученный соус для дальнейшего использования.

4. Приправьте свинину и баранину солью и перцем. Нагрейте масло в рондо или кастрюле на огне от среднего до сильного до «мерцания». Обжарьте баранину и свинину в масле до темно-коричневого цвета со всех сторон. Переложите мясо на лоток и отставьте в сторону.

5. Снимите жир (при необходимости). Добавьте *мирпуа* и жарьте, периодически помешивая, до темно-коричневого цвета (до карамелизации) – около 11 мин. Добавьте чеснок и жарьте до появления аромата (около 1 мин).

6. Добавьте вино и хорошо размешайте. Уварите вино почти досуха. Верните мясо в кастрюлю вместе с выделившимися из него соками.

7. Добавьте *конкассе* из помидоров, *саше д'эпис*, *демигляс* и телячий бульон. Доведите до слабого кипения на огне от среднего до слабого. Накройте крышкой и поставьте в духовой шкаф, нагретый до температуры 135°C. Тушите мясо 1 ч или до мягкости, периодически пробуя вилкой.

8. Переложите мясо в лоток или другой контейнер и увлажните варочной жидкостью. Держите теплым, пока «отделяете» соус.

9. Чтобы «отделать» соус, продолжайте варить жидкость при пузырьковом кипении до получения правильной консистенции и хорошего вкуса. Тщательно снимите с соуса жир. Скорректируйте содержание соли и перца и процедите. Полейте мясо соусом и держите блюдо горячим для подачи.

10. Очистите оставленные колбаски и нарежьте на ломтики толщиной 6 мм. Так же нарежьте бекон. Положите колбаски, бекон, свинину и баранину в *кассероле*.

11. Покройте мясо половиной всего количества фасоли, утиными окорочками *конфи* и оставшейся фасолью.

12. Налейте соус от варки фасоли поверх смеси, посыпьте панировочными сухарями и петрушкой. Запеките в духовом шкафу при температуре 149°C до полного прогрева и образования хрустящей корочки (около 1 ч).

13. Подайте сразу или держите горячим до подачи.

## Тушеное мясо по-мексикански в новом стиле

### На 10 порций

- 227 г белой фасоли, замоченной на ночь
- 1,59 кг свиной лопатки, нарезанной кубиками среднего размера
- 2,4 л куриного бульона (с. 375)
- 680 г перцев Анахайм
- 30 мл растительного масла
- 340 г лука, мелко нарезанного
- 28 г чеснока, измельченного
- 907 г картофеля, нарезанного кубиками среднего размера
- 43 г перца Халапеньо с удаленными семенами
- 78 г кинзы, накрошенной
- 21 г соли
- 21 г веточек кинзы

1. Положите фасоль в кастрюлю и налейте воды, чтобы она полностью покрыла фасоль. Варите при пузырьковом кипении на огне от среднего до слабого около 1 ч или до мягкости фасоли. При необходимости добавляйте воду в процессе варки фасоли. Оставьте фасоль в варочной жидкости для дальнейшего использования.
2. Пока фасоль варится, налейте воду в большую кастрюлю и доведите до кипения. Бланшируйте свинину 6 мин в кипящей воде, снимайте пену по мере образования; слейте воду и промойте свинину.
3. Положите бланшированную свинину в большую кастрюлю и добавьте бульон. Варите при пузырьковом кипении до мягкости мяса (около 2 ч).
4. Обжарьте на огне перцы Анахайм 6 мин или до почернения кожицы и мягкости. Положите перцы в миску и накройте пищевой пленкой, чтобы пропарить. Снимите кожицу и удалите семена. Сохраните для дальнейшего использования.
5. Нагрейте растительное масло в кастрюле на огне от среднего до сильного. Добавьте лук и чеснок, жарьте до полупрозрачности лука (около 5 мин). Добавьте лук и чеснок к свинине.

6. Добавьте к свинине картофель и фасоль и варите при пузырьковом кипении около 10 мин или до мягкости.
7. Положите обжаренные перцы и накрошенную кинзу в блендер и перемелите в пюре до гладкой консистенции. Добавьте немного варочной жидкости из тушеного мяса, чтобы облегчить процесс приготовления пюре. Процедите смесь через крупноячеистое сито (при желании).
8. Добавьте пюре к тушеному мясу непосредственно перед подачей. Проварите при пузырьковом кипении 1–2 мин. Посолите.
9. Подавайте немедленно или держите горячим до подачи. Гарнируйте веточками кинзы.

## Утиные окорочка конфи

### На 794 г готового блюда

- 71 г соли
- ¼ ч. л. (1,25 г) соли для консервирования
- ¼ ч. л. (0,5 г) молотого черного перца
- 2 раздавленные ягоды можжевельника
- 1 лавровый лист, раскрошенный
- ½ ч. л. (1,5 г) чеснока, измельченного
- 1 утка массой около 2, 72 кг
- 720 мл утиного жира

1. Смешайте обе соли, перец, ягоды можжевельника, лавровый лист и чеснок.
2. Посыпьте утку полученной приправочной смесью. Положите утку в контейнер с утяжеленной крышкой и оставьте под прессом в холодильнике на 72 ч.
3. Стряхните излишки приправочной смеси. Положите утку в рондо или кастрюлю и полностью залейте утиным жиром. Тушите мясо до мягкости на огне от среднего до слабого около 2 ч.
4. Охладите и храните в варочном жире. Когда придет время использовать *конфи*, соскребите с них жир и поджарьте на решетке до образования хрустящей корочки (около 2 мин). Используйте по мере необходимости.

## Свинина в соусе с зеленым карри

На 10 порций

- 2,4 л кокосового молока
- 240 мл зеленой пасты карри (с. 488)
- 1,81 кг свиной лопатки, нарезанной кубиками со стороной 5 см
- 12 листьев дикого лайма, молотых
- 120 мл рыбного соуса
- 71 г пальмового сахара
- 454 г тайского баклажана, разрезанного на четыре части
- 50 листьев тайского базилика
- 3-4 тайских перца Чили, нарезанных мелкой соломкой

1. Снимите густые сливки с кокосового молока; положите сливки в большую кастрюлю и варите при постоянном помешивании, пока сливки не начнут расслаиваться.
2. Вмешайте пасту *карри* и варите до появления аромата (по крайней мере 2 мин). Добавьте свинину и листья лайма и хорошо перемешайте, чтобы смесь полностью покрыла свинину.
3. Добавьте рыбный соус, сахар и оставшееся кокосовое молоко. Доведите смесь до пузырькового кипения, добавьте баклажан и продолжайте варить при пузырьковом кипении до мягкости свинины и всех компонентов.
4. Снимите кастрюлю с огня, добавьте базилик и хорошо перемешайте.
5. Подавайте сразу же или держите блюдо горячим для подачи. Гарнируйте перцем Чили.

## Свинина виндалу

На 15 порций

### ПАСИЯ ИЗ СПЕЦИЙ

- 1 ч. л. (2 г) гвоздики
- 1 ч. л. (2 г) кардамона
- 3 ст. л. (6 г) семян тмина
- 20 зубчиков чеснока, тонко нарезанных
- 142 г имбиря, нарезанного
- 14 г куркумы, молотой
- 28 г семян кориандра
- 4½ ч. л. (9 г) семян шамбалы
- 397 г сушеного красного перца Чили
- 540 мл пальмового уксуса
- 99 г сахара
- 240 мл мякоти тамаринда, процеженной
- 142 г соли
- 1 ст. л. (6 г) молотой корицы

### МАРИНАД ДЛЯ СВИНИНЫ

- 1 ст. л. (6 г) куркумы, молотой
- 14 г порошка чили (с. 487)
- 71 г сахара
- 240 мл пальмового уксуса
- 4,54 кг свиной лопатки, нарезанной кубиками размером 3 см
- 60 мл растительного масла
- 2 луковицы, нарезанные крупными кубиками
- 113 г томатной пасты
- 120 мл воды
- Соль по вкусу
- Черный молотый перец по вкусу

1. Чтобы приготовить пряную пасту, соедините гвоздику, кардамон, тмин, чеснок, имбирь, куркуму, кориандр, шамбалу, Чили, уксус, сахар, тамаринд, соль и корицу. Накройте и поставьте в холодильник на день. Превратите в крупнозернистое пюре с помощью блендера.

**2.** Для того чтобы сделать маринад, перемешайте куркуму, порошок чили, сахар и уксус. Залейте свинину маринадом, накройте крышкой и поставьте в холодильник на ночь.

**3.** Нагрейте растительное масло в рондо или кастрюле на огне от среднего до сильного. Добавьте лук и жарьте до золотисто-коричневого цвета. Добавьте пряную пасту и жарьте до появления аромата. Разбавьте томатную пасту водой и влейте в кастрюлю. Варите, пока большая часть воды не выпарится и смесь не станет почти сухой.

**4.** Выньте свинину из маринада и положите ее в кастрюлю. Перемешайте, чтобы все кусочки свинины были покрыты пряной смесью.

**5.** Доведите до слабого кипения на огне от среднего до слабого. Накройте кастрюлю и тушите до мягкости свинины, периодически помешивая, чтобы мясо не подгорало и не приставало к дну кастрюли. Снимайте пену и жир во время тушения мяса.

**6.** Посолите и поперчите и подавайте сразу же или держите горячим для подачи в дальнейшем.

## Гуляш сейкей (гуляш с квашеной капустой)

На 10 порций

340 г кускового бекона, нарезанного мелкими кубиками

454 г лука, нарезанного мелкими кубиками

1,59 кг свиной лопатки или окорока, нарезанного кубиками со стороной 2 см

4 ч. л. (8 г) сладкой паприки или сколько потребуется

2,04 кг домашней квашеной капусты (с. 680)

1,44 л белого говяжьего бульона (с. 375) или куриного бульона (с. 375), или по необходимости

57 г муки, смешанной с водой с образованием суспензии

480 мл сметаны

284 г кускового бекона, нарезанного тонкими ломтиками

**1.** Вытопите нарезанный бекон в кастрюле или сотейнике на умеренном огне до образования хрустящей корочки (около 10 мин). Переложите бекон в другую емкость и сохраните.

**2.** Добавьте в кастрюлю лук и жарьте на огне от среднего до сильного до полупрозрачности (6–8 мин). Выньте из кастрюли лук.

**3.** Положите в кастрюлю свинину, добавьте 1 ст. л. (6 г) паприки, накройте и жарьте на слабом огне, периодически помешивая, 30 мин. (Внимание: не пересушите свинину и не пережарьте паприку.)

**4.** Добавьте квашеную капусту. Влейте достаточное количество бульона в полученную смесь и накройте крышкой. Доведите до пузырькового кипения и варите до мягкости мяса, пробуя вилкой (около 1 ч).

**5.** Соедините суспензию из муки и воды с 240 мл сметаны. Добавьте полученную смесь в гуляш и варите при пузырьковом кипении 4–5 мин – до сгущения с получением соуса нужной консистенции.

**6.** Для того чтобы сделать «петушиный гребень», выполните надрезы до 2 см в корке каждого ломтика бекона с интервалом от 1 до 2 см. Жарьте бекон до образования хрустящей коричневой корочки. Окуните кончики «гребня» в оставшуюся паприку и держите их теплыми до подачи.

**7.** Подавайте гуляш сразу, полив его оставшейся сметаной, или держите негарнированным и горячим для подачи. Гарнируйте «гребнями».

## Телячий бланкет

На 10 порций

- 1,81 кг мякоти телячьей грудинки с удаленными излишками жира, нарезанной на кубики по 5 см
- 1 ст. л. (15 г) соли
- ½ ч. л. (1 г) молотого белого перца
- 1,2 л белого телячьего бульона (с. 375), белого говяжьего бульона (с. 375) или куриного бульона (с. 375)
- 1 *букет гарни* (с. 355)
- 227 г бледного или белого *мирпуа* (с. 357)
- 794 г белых грибов, тушеных в сливочном масле и/или бульоне до мягкости
- 340 г жемчужного лука, отваренного и очищенного
- 2 яичных желтка, слегка взбитых
- 240 мл густых сливок
- Лимонный сок, по желанию

1. Посолите и поперчите телятину.
2. Доведите бульон до пузырькового кипения, приправьте солью и перцем по вкусу. Уложите мясо в другую посуду и налейте сверху горячий бульон. Снова доведите до пузырькового кипения, периодически помешивая и снимая пену по мере ее образования. Варите при пузырьковом кипении около 1 ч и добавьте *букет гарни*. Варите до мягкости мяса (еще 30–45 мин). Переложите в лоток и держите теплым.
3. Добавьте в кипящую жидкость *ру*, интенсивно помешивая, и доведите до полного кипения. Убавьте огонь и варите при пузырьковом кипении около 20–30 мин, периодически помешивая и снимая пену, до сгущения соуса и насыщения его вкусом.
4. Переложите мясо с выделившимися из него соками в соус вместе с грибами и жемчужным луком. Варите, пока все ингредиенты не станут горячими. (Блюдо можно быстро охладить и сохранить для использования через некоторое время. Перед добавлением *льезона*, доведите до пузырькового кипения.)
5. Смешайте желтки со сливками – это и будет *льезон*. Температуруйте небольшим количеством кипящей жидкости для тушения и добавьте в кастрюлю. Снова доведите до пузырькового кипения и тушите, пока соус слегка не сгустится, а температура в середине мяса не

достигнет 74°C. Скорректируйте содержание соли и перца, добавьте лимонный сок.

6. Подайте *бланкет* сразу в подогретых суповых тарелках либо держите его горячим до подачи.

## Тушеная телячья грудинка с грибным фаршем

На 15–20 порций

- 3,63 кг телячьей грудинки без костей
- 1 ст. л. (15 г) соли
- 1½ ч. л. (3 г) молотого черного перца
- 1,25 кг грибного фарша (рецепт ниже)
- 60 мл оливкового масла
- 227 г *мирпуа* (с. 357), нарезанного мелкими кубиками
- 57 г томатной пасты
- 180 мл сухого белого вина
- 480 мл коричневого телячьего бульона (с. 375)
- 480 мл *демигляса* (с. 407) или сгущенного телячьего бульона (с. 375)

1. Распластайте грудинку бабочкой и отбейте до равномерной толщины. Посолите и поперчите. Положите в середину грибной фарш, сверните грудинку вдоль волокон в рулет и надежно обвяжите.
2. Нагрейте масло в рондо или кастрюле на огне от среднего до сильного до «мерцания», осторожно уложите рулет и обжарьте со всех сторон до темно-коричневого цвета. Переложите в отдельную посуду и отставьте в сторону.
3. Добавьте в кастрюлю *мирпуа* и жарьте 7–8 мин, периодически помешивая, до золотисто-коричневого цвета лука. Добавьте томатное пюре и готовьте до потемнения и появления сладковатого аромата (1 мин).
4. Влейте в кастрюлю вино, размешайте и уварите наполовину. Верните в кастрюлю мясо с выделившимися из него соками. Добавьте бульон, *демиглас* или сгущенный телячий бульон, чтобы рулет был погружен в соус на две трети.

5. Доведите до пузырькового кипения на огне от среднего до слабого. Накройте и тушите от 1 ч 45 мин до 2 ч в духовке, нагретой до 177 °С, периодически переворачивая мясо, чтобы оно было равномерно увлажнено.

6. Переложите мясо в лоток, полейте жидкостью для тушения и держите теплым.

7. Чтобы «отделать» соус, продолжайте варить жидкость при пузырьковом кипении до получения правильной консистенции и хорошего вкуса. Тщательно снимите с соуса жир. Скорректируйте содержание соли и перца и процедите.

8. Снимите с мяса бечевку и нарежьте ломтиками на порции. Подавайте с соусом сразу же или держите горячим для подачи в дальнейшем.

## Грибной фарш

На 1,25 кг фарша

### СМЕСЬ СПЕЦИЙ

2 ч. л. (6 г) лукового порошка

¼ ч. л. (0,75 г) чесночного порошка

¾ ч. л. (4 г) специй для паштета (с. 1072)

1 ч. л. (5 г) соли

¼ ч. л. (0,5 г) испанской паприки

½ ч. л. (3 г) семян аниса

¼ ч. л. (0,5 г) кайенского перца

794 г мякоти с телячьей голяшки или постной свинины, нарезанной кубиками

170 г вареного риса

99 г лука, нарезанного

90 мл густых сливок

3 яичных белка

198 г белых грибов, нарезанных кубиками

1. Смешайте ингредиенты для смеси специй, посыпьте ею мясо, чтобы она равномерно покрыла его. Охладите.

2. Пропустите приправленное мясо через мясорубку с крупной решеткой. Добавьте в рубленое мясо рис

и лук, перемешайте и пропустите через мясорубку второй раз. (Если температура станет выше 4°C, снова охладите.)

3. Работая над ледяной баней, добавьте сливки, белки и хорошенько вымесите рукой. Вмешайте грибы.

4. Теперь начинка готова; ее можно также охладить для дальнейшего использования.

## Гуляш из свинины

На 10 порций

1,81 кг мякоти свиной лопатки, нарезанной на кубики со стороны 5 см

21 г венгерской паприки

Соль по вкусу

Черный молотый перец по вкусу

85 г растительного масла или смальца

1,36 кг лука, нарезанного кубиками

240 мл сухого белого вина

480 мл сгущенного телячьего бульона (с. 375)

480 мл коричневого говяжьего бульона (с. 375)

*Саше д'эпис:* 2 лавровых листа; ¼ ч. л. (0,25 г) тимьяна;

¼ ч. л. (0,5 г) перца горошком; 1 ч. л. (2 г) тмина;

¼ ч. л. (0,5 г) майорана; ¼ ч. л. (0,5 г) чабера; 2 зуб-

чика чеснока и 1 ч. л. (3 г) тертой лимонной цедры

240 мл сметаны

1. Приправьте свинину паприкой, солью и перцем.

2. Нагрейте масло или смалец в рондо или кастрюле до «мерцания». Осторожно уложите мясо и обжарьте его со всех сторон до темно-коричневого цвета. Переложите в отдельную посуду и отставьте в сторону.

3. Добавьте в кастрюлю лук и жарьте, периодически помешивая, до золотисто-коричневого цвета (6–8 мин).

4. Влейте в кастрюлю вино, размешайте и выварите его наполовину. Верните в кастрюлю мясо с выделившимися из него соками. Влейте сгущенный бульон и добавьте столько бульона, чтобы мясо было покрыто с верхом.



5. Доведите до мягкого пузырькового кипения на огне от среднего до слабого, добавьте *саше д'эпис* и продолжайте тушить на слабом огне или поставьте в нагретую до 175°C духовку. Тушите 1 ч 15 мин или до мягкости свинины.

6. Тщательно снимите с поверхности жир. Выньте *саше д'эпис*. Скорректируйте содержание соли и перца и процедите. Подайте в подогретых суповых чашках со сметаной.

**Гуляш из говядины:** Замените свинину тем же количеством мякоти говяжьего филея или лопатки.

## Оссо буко по-милански

### На 10 порций

10 кружков телячьей голяшки толщиной 4 см и массой 454 г, нарубленных поперек

1 ст. л. (15 г) соли

1½ ч. л. (3 г) молотого черного перца

57 г муки

60 мл оливкового масла

340 г нарезанного мелкими кубиками *мирпуа* (с. 357)

1 ч. л. (3 г) чеснока, измельченного

85 г томатной пасты

240 мл сухого белого вина

1,92 л коричневого говяжьего бульона (с. 375)

1 *букет гарни* (с. 355)

Крахмальное молоко из аррорута, сколько необходимо (по желанию)

28 г *гремолаты* (см. рецепт ниже)

1. Посолите и поперчите мясо, обвяжите бечевкой. Слегка обваляйте мясо в муке.

2. Нагрейте растительное масло в рондо или кастрюле и обжарьте телятину с обеих сторон до темно-коричневого цвета. Переложите в отдельную посуду и отставьте в сторону.

3. Добавьте в кастрюлю лук из *мирпуа* и жарьте на среднем огне, периодически помешивая, до золотисто-коричневого цвета. Добавьте по очереди морковь и сельдерей и жарьте до полупрозрачности. Добавьте чеснок и томатную пасту и жарьте 1 мин – до потемнения и появления сладковатого запаха.

4. Дегласируйте кастрюлю вином и уварите его наполовину. Верните в кастрюлю телятину с выделившимся из нее соками. Залейте на две трети горячим телячьим бульоном.

5. Доведите на огне от среднего до слабого до пузырькового кипения. Накройте крышкой и поставьте в умеренно нагретую (177°C) духовку. Тушите телятину 45 мин. Добавьте *букет гарни* и, если надо, снимите жир. Продолжайте тушить, периодически переворачивая и пробуя вилкой, пока телятина не станет мягкой (1 ч).

6. Переложите телятину в лоток или другой контейнер, полейте жидкостью для тушения и держите теплой, пока «отделяете» соус.

7. Чтобы «отделать» соус, продолжайте варить жидкость при пузырьковом кипении до получения правильной консистенции и хорошего вкуса. Тщательно снимите с соуса жир. При желании сгустите арроруттом. Скорректируйте содержание соли и перца и процедите. Держите горячим до подачи.

8. Подайте сразу же с соусом и *гремолатой* на подогретых тарелках или держите горячим до подачи.



Оссо буко по-милански с ризотто (с. 857)



Голубцы по-польски

## Гремолата

На 480 мл

142 г сухариков

14 г цедры апельсина, бланшированной и нарезанной

14 г лимонной цедры, то же

4 зубчика чеснока, измельченных

14 г петрушки, рубленой

Соль по вкусу

Молотый черный перец по вкусу

1. Измельчите сухарики в кухонном комбайне в течение 5 с и рассыпьте их тонким слоем на сухой противень. Поджарьте в духовом шкафу при температуре 260°C до светло-коричневого цвета (около 7 мин). Переложите в миску и отставьте в сторону.

2. Добавьте к измельченным сухарикам апельсиновую и лимонную цедру, чеснок, петрушку, соль и перец. Перемешайте.

3. Теперь *гремолата* готова к использованию, ее можно также охладить для дальнейшей подачи.

### ПРИМЕЧАНИЕ

Состав более традиционной *гремолаты*: 14 г измельченного чеснока, 21 г лимонной цедры, 43 г рубленой петрушки и, по желанию, 7 г нарезанного филе анчоусов.

## Голубцы по-польски

На 10 порций

20 крупных внешних листьев савойской капусты, бланшированных

340 г мякоти телячьей грудки, нарезанной кубиками

340 г мякоти свиной лопатки, нарезанной кубиками

340 г мякоти говяжьего нижнего фрикандона, нарезанной кубиками

1 ст. л (15 г) соли

1½ ч. л. (3 г) молотого черного перца

284 г лука, нарезанного мелкими кубиками, поджаренного и охлажденного

240 мл густых сливок

3 яйца

170 г панировочных сухарей

Соль по вкусу

Молотый черный перец по вкусу

Молотый мускатный орех, сколько потребуется

170 г мирпуа, тонко нарезанного (с. 357)

1 лавровый лист

960 мл белого говяжьего бульона (с. 375) или сколько потребуется, горячего

170 г кускового бекона, нарезанного на 10 ломтиков (по желанию)

750 мл томатного соуса (с. 408)

1. Отварите листья капусты в подсоленной кипящей воде, осушите, сполосните холодной водой и снова осушите. Удалите толстые прожилки с капустных листов.

2. Приправьте телятину, свинину и говядину солью и перцем.

3. Пропустите приправленное мясо через мясорубку с крупной решеткой. Добавьте в него лук, перемешайте и пропустите через мясорубку второй раз. (Если температура станет выше 4°C, охладите снова.)

4. Работая над ледяной баней, добавьте сливки и белки и тщательно вымесите рукой. Вмешайте панировочные сухари. Приправьте солью, перцем и мускатным орехом. Держите смесь холодной до использования.

5. Для каждого капустного голубца приготовьте по 30 см<sup>2</sup> марли. Положите марлю в круглую чашку объемом 24 мл. Поместите в чашку два капустных листа – так, чтобы листья перекрывались. Положите в центр листьев мясо и оберните его листьями. Закрутите излишек марли, чтобы каждый голубец стал по форме похож на мячик. Будьте осторожны, чтобы не порвать лист может разорваться.

6. Положите *мирпуа* и лавровый лист в рондо или кастрюлю. Уложите голубцы швом вниз поверх *мирпуа* с лавровым листом. Залейте примерно наполовину толщины бульоном, сверху положите по ломтику бекона (по желанию). Доведите бульон до мягкого пузырькового кипения на огне от среднего до слабого. Накройте и тушите в умеренно нагретой (177°C) духовке 45–50 мин или до достижения фаршем внутренней температуры 71°C.

7. Подайте голубцы с 75 мл томатного соуса на порцию или держите их горячими для подачи в дальнейшем.

## Тушеные бараньи голяшки

На 10 порций

10 бараньих голяшек массой 454 г каждая

1 ст. л. (15 г) соли

1½ ч. л. (3 г) молотого черного перца

60 мл растительного масла

454 г крупно нарезанного *мирпуа* (с. 357)

1 головка чеснока, разрезанного пополам и обжаренного

30 мл томатной пасты

57 г муки (по желанию)

480 мл сухого красного вина

1,9 л коричневого бараньего бульона (с. 376) или коричневого телячьего бульона (с. 375)

1 *саше д'эпис* (с. 355)

Кашица аррорута, сколько потребуется (по желанию)

1. Посолите и поперчите голяшки.
2. На огне от среднего до сильного нагрейте в кастрюле или рондо растительное масло до «мерцания». Осторожно уложите в масло голяшки и обжарьте их со всех сторон до темно-коричневой корочки. Переложите в контейнер и отставьте в сторону.
3. Положите в кастрюлю лук из *мирпуа* и жарьте, периодически помешивая, до золотисто-коричневого цвета. Добавьте морковь и сельдерей и жарьте до полупрозрачности. Добавьте обжаренный чеснок и томатную пасту и жарьте около 1 мин, пока паста не потемнеет и не начнет издавать сладкий запах. При желании вмешайте муку для *ру*. Жарьте *ру* 4–5 мин.
4. Добавьте в кастрюлю вино и размешайте, чтобы разошлись все осадки и соки. Уварите вино наполовину. Вмешайте бульон и доведите до пузырькового кипения. Верните в кастрюлю голяшки с выделившимся из них соками.

5. Доведите на среднем огне до пузырькового кипения. Накройте кастрюлю и переставьте в умеренно нагретую духовку (177°C). Тушите 45 мин. Добавьте *саше д'эпис* и снимите при необходимости жир. Тушите голяшки еще около 45 мин – до мягкости (они должны легко протыкаться вилкой).

6. Переложите голяшки в контейнер и полейте жидкостью, в которой они тушились. Держите теплыми, пока «отделяете» соус.

7. Чтобы «отделать» соус, продолжайте медленно варить жидкость до получения правильной консистенции и хорошего вкуса. Тщательно снимите с поверхности жир. Если надо, слегка сгустите арроруттом. Скорректируйте содержание соли и перца и процедите. Держите горячим для подачи.

8. Подайте голяшки с соусом сразу на подогретых тарелках или держите их горячими до подачи.

### Примечания

Если хотите приготовить голяшки заранее, чтобы «довести» потом, охладите их после вынимания из жидкости, в которой они тушились. Продукты, которые тушились на кости, имеют удивительный вкус и текстуру, но есть их неудобно. Поэтому иногда стоит удалять кости перед подачей. Переложите голяшки в лоток, остудите, накройте и уберите в холодильник.

«Отделайте» соус, остудите его и держите отдельно в пароварке или другом сосуде.

Чтобы «отделать» голяшки для подачи, полейте их небольшим количеством насыщенного вкусом бульона и подогрейте в духовке. Чтобы довершить приготовление блюда, подогрейте требуемое количество соуса в сотейнике, добавьте подогретые голяшки, чуть поварите и скорректируйте содержание соли и перца.

Подайте с гарниром и украшениями.

## Фаршированная баранья нога по-португальски

На 12 порций

1 баранья нога без кости массой около 2,27 кг

1 ст. л. (15 г) соли

1½ ч.л. (3 г) молотого черного перца

1,25 кг начинки из фарша с зеленью (см. рецепт ниже)

60 мл оливкового масла

340 г *мирпуа* (с. 357), нарезанного мелкими кубиками

60 мл томатной пасты

90 мл сухого хереса

1,44 л коричневого бараньего (с. 376) или телячьего бульона (см. с. 375)

2 лавровых листа

Кашица аррорута, сколько потребуется

1 ст. л. (3 г) кинзы, рубленой

1. Разделайте ногу, распластайте бабочкой и отбейте до равномерной толщины. Посолите и поперчите. Положите в середину фарш, сверните мякоть в рулет и надежно обвяжите.

2. Нагрейте масло в рондо или кастрюле до «мерцания», осторожно уложите рулет и обжарьте со всех сторон до темно-коричневого цвета. Переложите в отдельную посуду и оставьте в сторону.

3. Положите в кастрюлю *мирпуа* и жарьте, периодически помешивая, до золотисто-коричневого цвета (7–8 мин). Добавьте томатную пасту и жарьте до потемнения и появления сладковатого аромата (около 1 мин).

4. Влейте в кастрюлю херес, размешайте и уварите наполовину. Верните в кастрюлю мясо с выделившимися из него соками. Залейте рулет бульоном на две трети толщины.

5. Доведите до пузырькового кипения на огне от среднего до слабого. Добавьте лавровый лист, накройте крышкой и тушите 1–2 ч в умеренно нагретой (177°C) духовке до мягкости мяса, периодически пробуя его вилкой и переворачивая, чтобы оно равномерно увлажнялось.

6. Переложите мясо в лоток или другой контейнер, полейте жидкостью для тушения и держите теплым, пока «отделяете» соус.

7. Чтобы «отделать» соус, продолжайте варить жидкость при пузырьковом кипении до получения правильной консистенции и хорошего вкуса. Тщательно снимите с соуса жир. При желании сгустите арроруттом. Скорректируйте содержание соли и перца и процедите. Держите горячим до подачи. Приправьте кинзой всю партию или отдельные порции.

8. Снимите с мяса бечевку и нарежьте ломтиками на порции. Подайте с соусом на подогретых тарелках сразу же или держите горячим до подачи в дальнейшем.

## Начинка из фарша с зеленью

На 1,25 кг начинки

57 г сливочного масла

227 г лука, тонко нарезанного

85 г сельдерея, то же

227 г грибов, мелко нарубленных

142 г хлеба, нарезанного мелкими кубиками

170 г говядины, рубленой

170 г свинины, рубленой

170 г телятины, рубленой

1 яйцо

14 г петрушки, нарезанной

½ ч. л. (0,5 г) базилика, рубленого

½ ч. л. (0,5 г) чабера, то же

½ ч. л. (0,5 г) шалфея, то же

Соль по вкусу

Молотый черный перец по вкусу

1. Нагрейте масло в кастрюле на огне от среднего до сильного. Добавьте лук и жарьте, часто помешивая, до золотисто-коричневого цвета (5–6 мин). Добавьте сельдерей и грибы. Продолжайте жарить до мягкости и полупрозрачности. Переложите в миску и охладите.

2. Добавьте хлеб, рубленое мясо, яйцо, зелень, соль и перец и хорошо перемешайте.
3. Начинку можно использовать сразу, а можно охладить для использования в дальнейшем.

## Наварин из баранины

### На 10 порций

- 1,81 кг мякоти бараньей лопатки, шеи, голяшки или задка, нарезанных на кубики со стороны 5 см
- 1 ст. л. (15 г) соли
- 1½ ч. л. (3 г) молотого черного перца
- 60 мл растительного масла
- 170 г лука, нарезанного некрупными кубиками
- 1 ч. л. (3 г) чеснока, измельченного
- 60 мл томатной пасты
- 120 мл сухого красного вина
- 240 мл или сколько потребуется коричневого бараньего (с. 376) или телячьего бульона (с. 375)
- 600 мл демигляса (с. 407), сгущенного бульона из ягненка (с. 406), телячьего бульона (с. 375) или соуса *эспаньоль* (с. 406)
- 1 *саше д'эпис* (с. 355)
- 227 г моркови, нарезанной фигурно или наискосок
- 227 г картофеля, нарезанного фигурно или некрупными кубиками
- 227 г сельдерея, нарезанного фигурно или косыми ломтиками
- 227 г картофеля, нарезанного фигурно или некрупными кубиками
- 227 г белых грибов
- 170 г *конкассе* из помидоров

1. Посолите и поперчите баранину.
2. Нагрейте масло в рондо или кастрюле до «мерцания», осторожно уложите мясо и обжгите со всех сторон до темно-коричневого цвета. Переложите в отдельную посуду и отставьте в сторону.
3. При необходимости снимите жир. Положите в кастрюлю лук и жарьте, периодически помешивая,

до золотисто-коричневого цвета. Добавьте чеснок, томатную пасту и жарьте до потемнения и появления сладкого аромата (1 мин).

4. Влейте в кастрюлю вино, размешайте. Выварите вино на три четверти. Верните в кастрюлю мясо с выделившимися из него соками.

5. Влейте достаточное количество бульона, чтобы залить баранину с верхом. Добавьте *саше д'эпис*. Доведите до слабого пузырькового кипения на огне от среднего до слабого. Накройте крышкой и тушите баранину около 1 ч. При необходимости в процессе тушения доливайте бульон, снимайте пену и жир.

6. Добавьте морковь, картошку, сельдерей, репу, грибы и тушите баранину до мягкости, а овощи – до полной готовности. Выньте *саше д'эпис*. Добавьте *конкассе* из помидоров и варите при пузырьковом кипении, пока помидоры не станут очень горячими (10 мин или дольше). Скорректируйте содержание соли и перца.

7. Подавайте сразу же или держите горячим для подачи в дальнейшем.

## Корма из баранины

### На 10 порций

#### МАРИНАД

- 300 мл йогурта
- 2 ч. л. (4 г) белого перца, молотого
- 2 ч. л. (4 г) кардамона, то же
- 1 ст. л. (9 г) чесночной пасты
- 1 ст. л. (9 г) имбирной пасты

#### БАРАНИНА

- 2,27 кг баранины, нарезанной кубиками со стороны 4 см
- 300 мл топленого или растительного масла
- 680 г лука, нарезанного мелкими кубиками
- 2 ст. л. (12 г) тмина, молотого
- 1 ч. л. (2 г) кардамона, то же
- 1 ст. л. (6 г) фенхеля, то же
- 1 ст. л. (6 г) белого перца, то же

2 ст. л. (12 г) кориандра, молотого  
 1 ст. л. (9 г) имбиря, рубленого  
 15 тайских перцев Чили, нарезанных  
 28 г веточек кинзы, рубленых  
 340 г орехов кешью, замоченных в горячей воде и перемолотых в пасту  
 240 мл густых сливок  
 21 г кинзы, рубленой

1. Для того чтобы сделать маринад, соедините вместе йогурт, перец, кардамон, чеснок, имбирь и перемешайте. Добавьте баранину и поставьте мариноваться в холодильник на 30 мин.
2. Нагрейте топленое или растительное масло в рондо или кастрюле на огне от среднего до сильного. Добавьте лук и пассеруйте до полупрозрачности.
3. При умеренном нагревании с интервалом 1–2 мин вмешайте тмин, кардамон, фенхель, перец, имбирь и кориандр. Когда появится приятный аромат специй, добавьте перец Чили и веточки кинзы.
4. Жарьте смесь 1–2 мин и добавьте пасту кешью, помешивая, чтобы ничто не прилипло ко дну кастрюли. Добавьте воду, если смесь станет слишком сухой.
5. Слейте маринад с баранины и положите мясо в кастрюлю. Увеличьте нагрев и перемешайте, чтобы смесь специй полностью покрыла баранину. Доведите до пузырькового кипения и жарьте на огне от среднего до слабого 45 мин, периодически помешивая, чтобы мясо не приставало ко дну кастрюли. Добавьте воду, если смесь станет слишком сухой.
6. Влейте сливки и скорректируйте содержание соли и перца. Хорошо перемешайте и варите до мягкости мяса.
7. Подавайте сразу же или держите горячим для подачи в дальнейшем. Гарнируйте кинзой.

## Куриное фрикасе

На 10 порций

5 кур массой по 1,13 кг, разрезанные на 8 кусков каждая  
 1 ст. л. (15 г) соли

¼ ч. л. (0,5 г) белого перца, молотого  
 120 мл топленого или растительного масла  
 454 г лука, нарезанного кубиками  
 2 ч. л. (6 г) чеснока, измельченного  
 57 г муки  
 240 мл белого вина  
 480 мл куриного бульона (с. 375)  
 2 лавровых листа  
 1 ст. л. (6 г) тимьяна  
 240 мл густых сливок  
 454 г моркови, нарезанной мелкими кубиками, бланшированной  
 454 г лука-порея, то же  
 14 г шнитт-лука или петрушки, рубленых

1. Посолите и поперчите кусочки курицы.
2. Нагрейте сливочное или растительное масло на умеренном огне в рондо или кастрюле. Осторожно уложите кусочки курицы в кастрюлю и поджарьте до упругости, но не подрумянивайте. Выньте и отставьте в сторону.
3. При необходимости снимите жир. Добавьте в кастрюлю лук и чеснок и жарьте, периодически помешивая, до полупрозрачности (около 5 мин).
4. Добавьте муку и жарьте еще 5 мин, часто помешивая.
5. Влейте вино и размешайте, чтобы разошлись осадки. Добавьте куриный бульон, лавровый лист, тимьян и доведите до пузырькового кипения. Верните куски кур в кастрюлю вместе с выделившимися из них соками.
6. Накройте кастрюлю и тушите кур на огне от слабого до среднего до мягкости, пробуя вилкой (30–40 мин).
7. Переложите кур в лоток или другую емкость и полейте варочной жидкостью. Держите теплыми, пока будете «отделявать» соус.
8. Чтобы «отделать» соус, добавьте в кастрюлю сливки и варите при пузырьковом кипении, пока соус слегка не загустеет (5–7 мин). Снимите жир. Скорректируйте содержание соли и перца и процедите.



9. Верните куриные куски в соус вместе с морковью и луком-пореем. Поварите около 2 мин и подайте сразу же или держите горячими для подачи в дальнейшем. Гарнируйте шнитт-луком или петрушкой.

**Телячье фрикасэ:** Замените курицу мякотью телячьей лопатки, грудинки или задней ноги.

## Козлятина под соусом карри с сальсой из зеленой папайи

На 20 порций

Около 11,34 кг козлятины, нарезанной на главные секции

28 г соли

4 ч. л. (8 г) молотого черного перца

240 мл растительного масла

7,68 л коричневого телячьего бульона (с. 375)

8 веточек тимьяна

2 перца Хабанеро, очищенных от семян и измельченных

14 г молотого карри (с. 487)

Демигляс (с. 407), сколько потребуется (по желанию)

20 помидоров, очищенных от кожицы и семян и нарезанных кубиками среднего размера

567 г зеленого лука, нарезанного на кусочки толщиной 1 см

210 мл сока лайма

1,2 л сальсы из зеленой папайи (с. 1017)

1. Посолите и поперчите козлятину.
2. Нагрейте растительное масло на огне от среднего до сильного до «мерцания». Обжарьте куски козлятины в масле до темно-коричневого цвета со всех сторон (поскольку мяса много, то обжаривать придется за несколько раз). Переложите в лотки и отставьте в сторону.
3. Как только все куски козлятины будут обжарены, верните их в кастрюлю, добавьте бульон и тимьян. Скорректируйте содержание соли и перца и варите при слабом пузырьковом кипении на огне от среднего до слабого. Накройте кастрюлю крышкой и поставьте

в умеренно нагретый духовой шкаф (177°C). Тушите мясо по меньшей мере 2–3 ч или до мягкости.

4. Переложите куски козлятины в лотки или другие контейнеры и полейте варочной жидкостью. Держите теплыми, пока будете «отделявать» соус.

5. Продолжая нагревать варочную жидкость при пузырьковом кипении, уварите ее наполовину. Снимите пену и жир с соуса. Скорректируйте содержание соли и перца, процедите. Для подачи держите соус горячим.

6. Нарежьте козлятину крупными кусками. Нагрейте растительное масло в рондо на огне от среднего до сильного. Добавьте перец Хабанеро и пассеруйте до мягкости и появления аромата. Добавьте нарезанную козлятину, молотый карри и уваренную варочную жидкость. Доведите до пузырькового кипения, скорректируйте содержание соли и перца. При желании добавьте в смесь демигляс.

7. Непосредственно перед подачей вмешайте томаты, половину зеленого лука и сок лайма. Подавайте сразу же с сальсой из зеленой папайи, гарнировав оставшимся зеленым луком, или держите блюдо горячим для подачи в дальнейшем.

## Кускус с бараньим и куриным рагу

На 10 порций

907 г мякоти бараньей лопатки или задка, нарезанных кубиками со стороной 3 см

1,36 кг куриных окорочков без кожи (на косточках), голени и куриных ножек отдельно

1 ст. л. (15 г) соли

1½ ч. л. (3 г) молотого черного перца

120 мл оливкового масла

227 г репчатого лука, нарезанного кубиками

21 г чеснока, измельченного

1 ст. л. (9 г) имбиря, тертого

14 г тмина (кумина), молотого

14 г куркумы, то же

1 ч. л. (2 г) кориандра, то же

½ ч. л. (1 г) мускатного ореха, молотого

2 лавровых листа

Щепотка ниточек шафрана

Щепотка молотой гвоздики

960 мл коричневого бараньего (с. 376) или куриного бульона (с. 375)

227 г моркови, нарезанной крупными кубиками

113 г репы, то же

454 г кускуса

227 г цуккини, нарезанных мелкими кубиками

227 г зеленых перцев, то же

113 г нута, вареного

57 г лимской фасоли, вареной

454 г помидоров, очищенных и нарезанных дольками

170 г сердцевин артишоков, нарезанных четвертинками

113 г белых трюфелей, нарезанных ломтиками (по желанию)

#### ГАРНИР

170 г миндальных орехов, нарезанных ломтиками и поджаренных

170 г изюма или красной смородины

30 мл готового соуса *харисса* (с. 1022)

14 г петрушки, рубленой

1. Посолите и поперчите баранину и курятину.
2. Нагрейте половину масла в нижней части кускусницы (открытой пароварки для приготовления кускуса на пару, образующегося при тушении рагу. – *Ред.*) на огне от среднего до сильного до «мерцания». Осторожно уложите баранину в масло и обжарьте до темно-коричневого цвета со всех сторон.
3. Добавьте лук, чеснок, имбирь и специи. Залейте бульоном, чтобы покрыл мясо, и варите при пузырьковом кипении 45 мин.
4. Добавьте в рагу морковь, репу, куриное мясо и на слабом огне доведите до пузырькового кипения. Снимайте пену по мере ее образования и жир.
5. Выстелите верхнюю емкость кускусницы стираной марлей и выложите на нее кускус. Поместите верхнюю

емкость (с кускусом) над нижней (с рагу) и томите еще 30 мин.

6. Снимите верхний сосуд, добавьте в кускус соль и примерно 60 мл растительного масла и размешайте, чтобы не было комков. Держите горячим, пока доделываете рагу.

7. Добавьте в рагу цуккини, зеленые перцы и потушите 4 мин.

8. Добавьте нут, помидоры, артишоки, фасоль и трюфели (если используете) и томите, пока все ингредиенты не сделаются мягкими и очень горячими. Скорректируйте содержание соли и перца.

9. Уложите кускус холмиком на нагретую тарелку или блюдо и сверху положите рагу. Посыпьте миндалем, изюмом и петрушкой, сбрызните *хариссой* и подайте немедленно.

## Ирландское рагу

### На 10 порций

1,81 кг мякоти бараньей лопатки, нарезанной кубиками со стороной 5 см

1 ст. л. (15 г) соли

½ ч. л. (0,5 г) молотого белого перца

1,44 л белого говяжьего бульона (с. 375)

1 *букет гарни* (с. 355)

454 г жемчужных луковиц, бланшированных и очищенных

454 г картофеля, нарезанного крупными кубиками

227 г сельдерея, то же

227 г моркови, то же

227 г пастернака, то же

227 г репы, то же

2 ст. л. (6 г) петрушки, рубленой

1. Посолите и поперчите баранину.
2. Нагрейте бульон до пузырькового кипения и приправьте солью и перцем по вкусу. Уложите мясо в большую кастрюлю и залейте горячим бульоном. Снова

доведите до пузырькового кипения, периодически помешивая и снимая пену по мере ее образования. Поварив 1 ч, добавьте *букет гарни* и овощи. Тушите до мягкости мяса и полной готовности овощей (30–45 мин).

3. Подайте рагу немедленно или держите горячим для подачи в дальнейшем. Гарнируйте петрушкой.

## Куриное мясо, тушенное в тажине

На 10 порций

5 кур массой по 1,13 кг, нарезанных на 6 кусков каждая

1 ст. л. (15 г) соли

1½ ч. л. (3 г) черного молотого перца

60 мл оливкового масла extra-virgin

30 луковиц чиполлини, бланшированных и очищенных

1 кусочек имбиря длиной 1 см, нарезанный тонкими ломтиками

5 зубчиков чеснока, нарезанных тонкими ломтиками

1 ч. л. (2 г) семян тмина (кумина), обжаренных и помолотых

¼ ч. л. (0,2 г) шафрана

240–300 мл воды или куриного бульона (с. 375) или сколько потребуется

50 зеленых маслин

2 консервированных лимона (см. рецепт ниже)

4 ст. л. (12 г) рубленой петрушки

1. Поперчите и посолите кусочки курятины.

2. Нагрейте масло в тажине, рондо или кастрюле на огне от среднего до сильного. Осторожно уложите куски курятины в масло и обжарьте до золотисто-коричневого цвета. Переложите курятину в лоток и отставьте в сторону.

3. Добавьте лук и жарьте, периодически помешивая, до золотисто-коричневого цвета (7–8 мин). Добавьте имбирь и чеснок и жарьте до появления характерного аромата (1 мин). Добавьте кумин, шафран и жарьте до

потемнения смеси и появления сладковатого запаха (около 1 мин).

4. Верните курятину в кастрюлю и добавьте воду или бульон. Скорректируйте содержание соли и перца. Доведите до пузырькового кипения на огне от среднего до слабого. Накройте крышкой и тушите до полной готовности (30–40 мин), периодически поворачивая куски курятины, чтобы она равномерно увлажнялась. (Поддерживайте в кастрюле небольшое количество жидкости или бульона, чтобы варочная жидкость стала концентрированной.)

5. В последние 15 мин добавьте зеленые маслины, лимоны и петрушку. Варите смесь при пузырьковом кипении до мягкости маслин и появления хорошо заметного аромата лимонов.

6. Выньте лимоны и подавайте сразу же или держите блюдо горячим для подачи в дальнейшем.

## Консервированные лимоны

На 6 лимонов

6 лимонов

142 г соли

300 мл лимонного сока, или сколько потребуется

1. Хорошо вымойте лимоны. Разрежьте на 6 долек в продольном направлении и удалите косточки. Положите дольки лимона в очень чистую банку. Добавьте соль и лимонный сок и хорошо перемешайте. При необходимости добавьте еще лимонного сока, чтобы покрыть лимоны.

2. Накройте крышкой и поставьте в холодильник. Перемешивайте лимоны каждый день или два, чтобы соль лучше и быстрее растворилась. Выдержите лимоны по меньшей мере неделю. Промойте под холодной водой перед использованием.



Куриное мясо, тушенное в тажине



Рагу из курицы и креветок

## Рагу из курицы и креветок

На 10 порций

3 курицы массой по 1,13 кг, нарезанных на 8 кусков каждая

1 ст. л. (15 г) соли

1½ ч. л. (3 г) черного молотого перца

60 мл оливкового масла extra-virgin

794 г креветок (16 – 20 штук) с удаленной кишечной венной, с панцирями

340 г лука, нарезанного мелкими кубиками

680 г томатов сливовидной формы

480 мл куриного бульона (с. 375)

30 мл перно

### ПИКАДА

35 г чеснока, измельченного

14 г багета, поджаренного

71 г мексиканского шоколада

28 г миндаля, бланшированного и обжаренного

1 ч. л. (1 г) петрушки, рубленой

Соль по вкусу

Молотый черный перец по вкусу

15 мл оливкового масла extra-virgin

1. Посолите и поперчите куски курятины.
2. Нагрейте растительное масло в рондо или кастрюле на огне от среднего до сильного. Осторожно уложите куски курятины в масло и жарьте до золотисто-коричневого цвета. Переложите курятину в лотки и отставьте в сторону.
3. В той же кастрюле жарьте креветки вместе с панцирями до ярко-красного цвета (около 3 мин). Переложите креветки в лотки и отставьте в сторону.
4. При необходимости снимите жир. Добавьте лук и помидоры и жарьте, периодически помешивая, до мягкости и слабо ржавого цвета (около 15 мин).

5. Влейте вино и хорошо размешайте, чтобы разошлись все осадки. Уварите наполовину. Залейте курятину полностью бульоном.

6. Доведите до мягкого пузырькового кипения на огне от среднего до слабого. Накройте кастрюлю крышкой и тушите курятину до мягкости, периодически пробуя вилкой (30–40 мин).

7. Добавьте перно и продолжайте тушить при пузырьковом кипении еще 10 мин. Добавьте креветки и тушите еще 12 мин. Скорректируйте содержание соли и перца.

8. Для того чтобы сделать чесночный соус пикада, раздавите или перемелите чеснок, хлеб, шоколад и миндаль до мягкости. Добавьте петрушку и хорошо перемешайте. Скорректируйте содержание соли и перца. Добавьте достаточное количество растительного масла, чтобы хватило для превращения пикады в густое пюре.

9. Вмешайте *пикаду* в блюдо и тушите еще 2 мин.

10. Подавайте сразу же или держите горячим для подачи в дальнейшем.

## Чоппино

На 10 порций

- 30 мл оливкового масла
- 340 г репчатого лука, нарезанного мелкими кубиками
- 1 пучок зеленого лука, нарезанного наискосок
- 340 г зеленых перцев, нарезанных мелкими кубиками
- 340 г фенхеля, нарезанного мелкими кубиками
- 1 ст. л. (15 г) соли
- ¼ ч. л. (0,5 г) молотого черного перца
- 4 ч. л. (12 г) чеснока, измельченного
- 1,81 кг *конкассе* из томатов
- 240 мл сухого белого вина
- 480 мл томатного соуса (с. 408)
- 2 лавровых листа
- 960 мл *рыбного фюме* (с. 376)
- 1,13 кг манильских клеммов, тщательно отмытых
- 1,13 кг мидий (двустворчатых моллюсков), тщательно отмытых и очищенных
- 680 г креветок (16–20 штук), очищенных от панцирей и кишечных вен
- 1,13 кг трески, крупно нарезанной
- 340 г морских гребешков
- 10 чесночных крутонов (см. рецепт ниже)
- 21 г *шифонада* из базилика

**1.** Нагрейте масло в суповой кастрюле. Добавьте репчатый и зеленый лук, перцы и фенхель. Посолите и поперчите. Жарьте до полупрозрачности лука (7–8 мин). Добавьте чеснок и жарьте до появления характерного запаха (около 1 мин).

**2.** Добавьте помидоры, вино, томатный соус и лавровый лист. Накройте крышкой и варите при пузырьковом кипении около 20 мин. Если надо, добавьте немного воды. Выньте лавровый лист.

**3.** Добавьте морепродукты и варите до полной готовности рыбы и креветок и открытия раковин клеммов (7–8 мин).

**4.** Гарнируйте *чоппино* базиликом и крутонами и подавайте немедленно.

## Чесночные крутоны

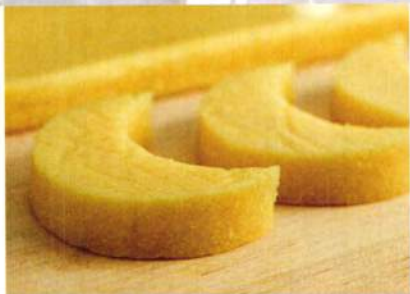
На 10 порций

- 10 тонких ломтиков багета, отрезанных по диагонали
- 5 зубчиков чеснока, очищенных и разрезанных пополам
- 60 мл оливкового масла
- Соль по вкусу
- Молотый черный перец по вкусу

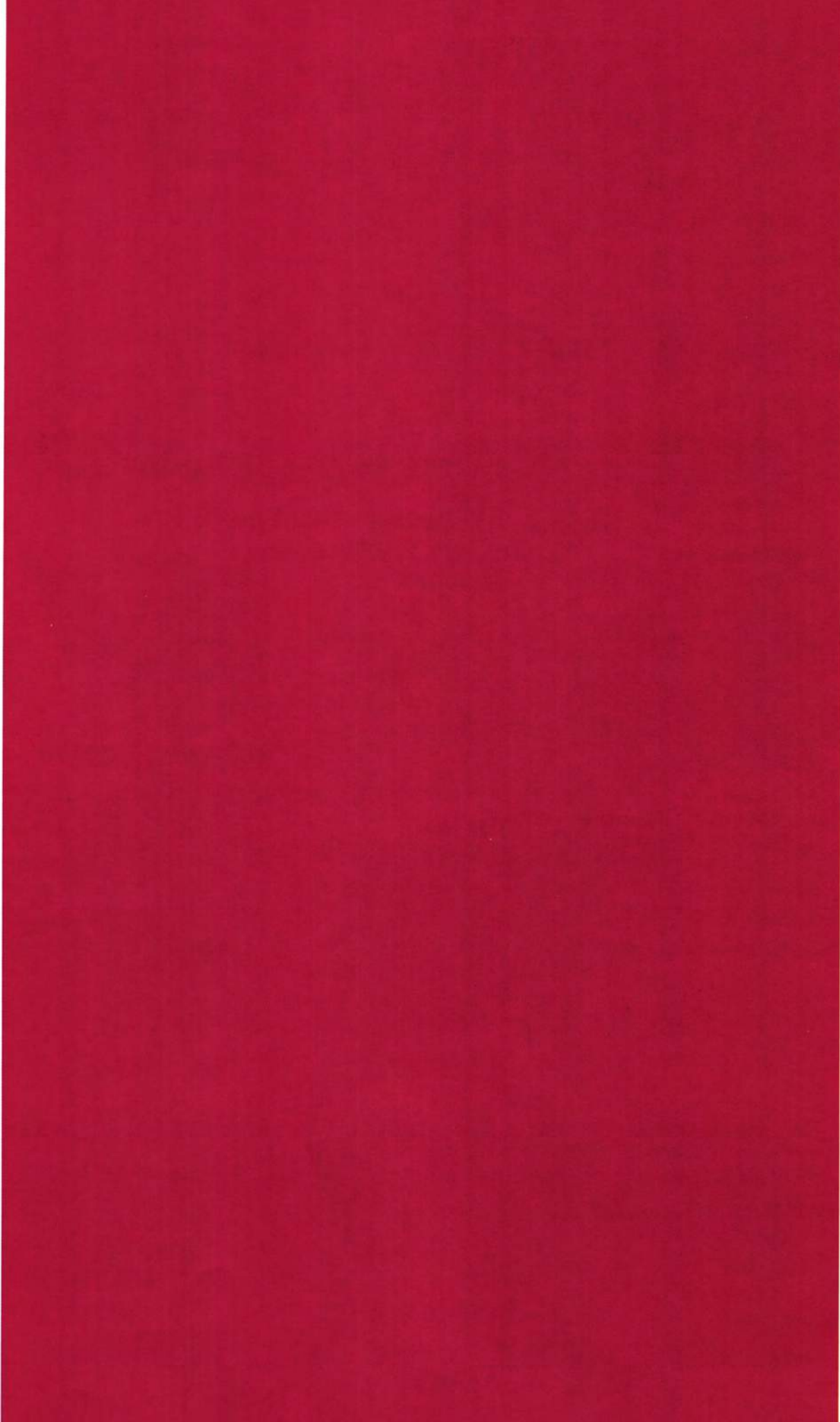
**1.** Разложите хлеб на противне. Натрите чесноком и сбрызните оливковым маслом с обеих сторон. Посолите и поперчите.

**2.** Подрумяньте хлеб в масле, переверните и подрумяньте другую сторону. Держите наготове для подачи.

**Овощи и картофель, крупы и бобовые,  
паста и изделия из теста**







## Обработка и нарезка овощей и свежей зелени

Многие овощи и травы нуждаются в той или иной обработке – обрезке, чистке, нарезании, – прежде чем их можно будет подавать или использовать в качестве ингредиентов.

Нарезают овощи и зелень различными ножами и на куски разной формы. Повар должен владеть искусством нарезки овощей и зелени, делать это точно и единообразно и умело использовать всевозможные режущие инструменты.

# Нарезка овощей и свежей зелени

**Добивайтесь единообразия** форм и размеров нарезаемых кусков, чтобы овощи готовились равномерно и имели привлекательный вид. Лучшие блюда готовят из самых высококачественных продуктов. Освежите в памяти сведения о правилах закупки овощей и фруктов (см. гл. 11). Обращайтесь со свежими овощами и зеленью профессионально, чтобы на всех стадиях подготовки и тепловой обработки они сохраняли свои вкус, цвет и питательную ценность. Один из секретов сохранения качества овощей и фруктов – нарезать их как можно ближе к времени приготовления блюд, в которых они используются.

Другой важный фактор – уметь выбирать для работы с овощами и зеленью правильный инструмент и содержать его в хорошем, рабочем состоянии. При нарезке овощей, как и любых продуктов, надо иметь под рукой мусат, чтобы править ножи в процессе работы. Основы обращения с ножами рассматривались на с. 160–167.

## Основные способы нарезания овощей с помощью ножа:

Нарубка

Измельчение

*Шифонад* (шинковка зелени)

Нарезка тонкой пропорциональной соломкой (*жюльен*) или брусочками (*батонэ*)

Нарезка кубиками

Нарезка по-деревенски (по-фермерски)

Нарезка ромбиками

Нарезка овальными ломтиками, косая нарезка, кружочками, угловая, или перекатная нарезка

В любом случае вы должны нарезать продукт на кусочки одного размера и одинаковой формы. По-разному нарезанные продукты небрежно смотрятся на блюде и портят общее впечатление от него. Кроме того, и это главное, одинаково нарезанные продукты готовятся равномерно.

## Чистка овощей

Все свежие овощи, даже если с них перед нарезкой обрезают кожуру, необходимо сначала хорошо вымыть, чтобы удалить с поверхности грязь, а значит, и бактерии, которые в противном случае перейдут посредством ножа или овощечистки на внутреннюю часть овоща. Чтобы не сокращать сроки хранения овощей, мойте их перед самым использованием.

Не все овощи перед приготовлением требуется чистить, но если надо, то используйте такой инструмент, который счищает кожуру ровно, аккуратно и минимально задевает съедобную часть. У многих овощей кожура сравнительно тонкая. К ним относятся, например, морковь, пастернак, спаржа, картофель.



Овощи с толстой кожурой, например тыкву или сельдерей, чистят французским ножом, или ножом шеф-повара. Этот нож хорошо подходит для крупных овощей и овощей с плотной кожурой. Удалять волокнистую или жесткую кожицу с брокколи и аналогичных овощей лучше с помощью ножа для чистки овощей или овощечистки; часто кожицу удаляют после предварительного нарезания.

Овощи с относительно тонкой кожурой, например спаржу,



морковь или пастернак, чистят с помощью овощечистки с плавающим лезвием. Такие овощечистки можно использовать в обоих направлениях, то есть кожицу или шелуху удаляют как ходом ножа вниз, так и вверх. Иногда вместо нее удобнее использовать специальный нож для чистки овощей. Держите лезвие под углом 20° к поверхности овоща и ведите его непосредственно под кожурой, срезая слой как можно тоньше.

## Нарубка

Крупную нарубку обычно используют для приготовления *мирпуа* и подобных вкусовых ингредиентов, которые потом вынимают шумовкой и выбрасывают. Годится она и для тех ингредиентов, которые после варки, жаренья или тушения измельчат в пюре для сгущения соуса. Срежьте корневые и стеблевые концы и удалите, если надо, кожуру. Отрежьте от овоща куски или ломти примерно одинаковой величины. Особой аккуратности здесь не требуется, но размеры отрезаемых частей должны быть примерно одинаковыми.



**1.** Промойте и хорошо высушите зелень. Оторвите листья от стеблей. Соберите листья в кучку на разделочной доске. Свободной рукой удерживайте их вместе. Направляйте нож так, чтобы он прорезал кучку насквозь. Грубо нарубите листья.



**2.** После того как все листья нарублены, кончиками пальцев свободной руки прижимайте острие большого ножа к разделочной поверхности. Поворачивая нож вокруг острия, повторяющимися движениями сильно и быстро опускайте лезвие, прорезая листья и кроша их до нужного вам размера.

## Измельчение

Это очень мелкая нарезка, которой подвергают многие овощи и зелень (например, лук, чеснок, лук порей, травы).



**3.** Искрошите зелень до желаемой степени измельчения. Зеленый лук и шнитт-лук измельчают по-другому, неповторяющимися



вертикальными движениями ножа, а просто очень тонко нарезают.

## Шифонад (шинковка)

Так нарезают листовые овощи и зелень. Получаются тонкие полоски, часто используемые в качестве гарнира или подушки. При нарезке бельгийского эндивия снимают листья с кочерыжки и складывают их стопкой. Потом тонко шинкуют, делая параллельные срезы. Крупнолистовую зелень, например салат романо, удобно скатывать по одному листу в трубки. Листья более мелкие, скажем базилика, складывают в стопку, а потом скатывают в трубочки или роллы и нарезают. Очень тонкие параллельные срезы удобно делать большим французским ножом.



## Стандартная нарезка овощей

Стандартная нарезка показана здесь и на следующих страницах.

Указанные размеры можно изменять по мере необходимости, исходя из требований рецепта или позиции меню, природы нарезаемого овоща, желательного времени приготовления и внешнего вида.

Прежде чем нарубить или нарезать овощи, необходимо удалить корни, сердцевину, стебли и семена. Иногда нужно срезать ломтики с одной стороны округлого овоща. Это делается для облегчения нарезки – овощ с обрезанной стороной не будет кататься по рабочей поверхности. Чтобы нарезать очень точно и равномерно, например соломкой или кубиками, срежьте по ломтику с каждой из шести сторон, чтобы получился ровный куб или параллелепипед.

## Стандартная нарезка овощей



Жюльен (тонкая соломка)  
1,5 мм x 1,5 мм x 3–5 см



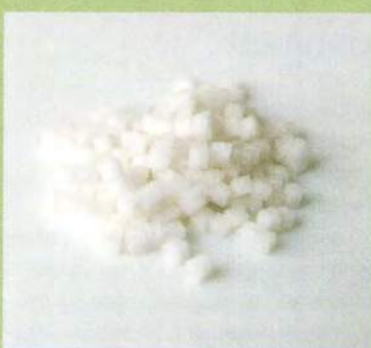
Жюльен/жюльен альюметт («спички»)  
3 мм x 3 мм x 3–5 см



Батонэ (брусочки)  
6 мм x 6 мм x 5–6 см



Тонкий брунгуаз (очень мелкие кубики)  
1,5 x 1,5 x 1,5 мм



Брунгуаз (кубики чуть крупнее)  
3 x 3 x 3 мм



Маленькие кубики  
6 x 6 x 6 мм



Средние кубики  
1 x 1 x 1 см



Крупные кубики  
2 x 2 x 2 см

## Жюльен и батонэ

*Жюльен, жюльен альюметт и батонэ* – это нарезка длинными прямоугольниками, соломкой, применяемая для приготовления картофеля фри. Различие – только в размерах.

Разделайте овощ и срежьте бока с шести сторон, чтобы получился куб или параллелепипед. Так легче нарезать равномерно. Обрезки можно использовать для бульонов, супов, пюре и прочих изделий, где форма неважна.

Разрежьте овощ по длине на параллельные ломтики нужной толщины (размеры указаны под соответствующими фотографиями). Сложите ломтики в стопку, выровняйте по краю и делайте параллельные прорезы той же толщины через всю стопку.



**1.** Разделайте овощ и срежьте бока с четырех сторон, чтобы в сечении получился квадрат. Разрежьте овощ по длине на параллельные ломтики одинаковой толщины.



**2.** Сложите ломтики вместе, выровняйте края и делайте ровные, параллельные надрезы одной и той же толщины нарезая брусочки.

## Кубики

Размеры кубиков различаются для разных изделий. Соответственно нарезки называют тонким *брюнуазом*, *брюнуазом*, мелкими, средними и крупными кубиками (размеры указаны под соответствующими фотографиями). Для начала обрежьте овощи и нарежьте их брусочками.



**3.** Сложите брусочки вместе и разрежьте поперек через одинаковые интервалы.



## Другие способы нарезки овощей

Эти нарезки делают по стандартам для блюд, приготовленных в лучших традициях высокой кухни. Их можно выполнять так, чтобы каждый кусочек повторял природную форму овоща.

*Турне* (см. с. 717) бывают в классической форме мяча для американского футбола и других причудливых формах, подходящих для разных типов овощей.



По-деревенски (крупные куски)  
1 см x 6 мм x 3 мм



По-фермерски  
Ломтики толщиной от 3 мм до 1 см



Ромбики  
1 см x 1 см x 3 мм



Округлые ломтики  
Толщина от 6 мм до 1 см



Турне (различной формы)  
Примерно 2–5 см длиной, до 7 граней

## Нарезка по-деревенски (по-фермерски)

Эти нарезки применяются в основном для блюд, призванных привлечь простотой деревенской или домашней стряпни. Для традиционных региональных блюд овощи иногда нарезают так, что в нарезке видны их натуральные изгибы и неровности. Однако соблюдать одинаковую толщину все равно важно, чтобы все куски готовились равномерно.



Для выполнения такой нарезки в классических или более изысканных блюдах первым делом придайте овощу квадратную форму, отрежьте толстый (около 2 см) край и поставьте овощ на него. Сделайте одинаковые параллельные разрезы поперек с интервалами примерно 3 мм – получите нарезку по-деревенски. Для блюда, выполненного в более простом стиле, нарежьте овощ на две, четыре или восемь частей в зависимости от его размера. По размерам куски должны более или менее соответствовать нарезке батонэ. Нарежьте их поперек тонкими, по 3 мм, одинаковыми ломтиками.

## Нарезка ромбиками

Нарезка ромбиками похожа на предыдущую. Нарежьте овощ тонкими ломтиками толщиной 3 мм, а потом на полоски подходящей ширины. Сделайте первый косой разрез. Это оставит некоторое



количество обрезков (сохраните их для изделий, для которых декоративная нарезка не требуется). Продолжайте резать параллельно первому разрезу.



### Нарезка кружочками

Нарезать кружочками легко. Просто нарежьте цилиндрический овощ вроде моркови или огурца поперек. Можно резать под углом и получать овальную форму, можно разрезать кружки пополам в форме полумесяца. Если на поверхности овоща сделать прорезы специальным ножом для вырезания каналов, ломтики получатся в форме цветка. Разделайте овощ и очистите, если надо, от кожуры. Режьте параллельными пилящими движениями через одинаковые интервалы. Придерживайте овощ большим пальцем, перемещая его к краю.



### Косая нарезка

Так часто нарезают овощи для азиатских блюд, в том числе приготовленных в воке, потому что площадь поверхности получается больше и время жаренья сокращается. Чтобы нарезать овощ наискосок, положите его на рабочую поверхность. Держите нож так, чтобы лезвие прорезало овощ наискосок. Чем больше угол, тем более продолговатыми получатся ломтики. Продолжайте делать параллельные срезы, регулируя угол наклона лезвия так, чтобы ломтики получались приблизительно одинакового размера.



### Угловая, или перекатная нарезка

Так можно нарезать длинные цилиндрические овощи типа моркови и пастернака. Положите очищенный овощ на разделочную доску. Косо отрежьте толстый (стебельный) конец. Держите нож в том же положении и поверните овощ на 90°. Отрежьте по той же диагонали – получится кусок с двумя гранями под углом друг к другу. Продолжайте процесс, пока не нарежете весь овощ.

## Приемы декоративной нарезки

**Декоративная нарезка овощей** может придать блюду дополнительную привлекательность. Для создания особых эффектов можно использовать базовые инструменты наподобие ножа для чистки овощей, овощечистки с плавающим лезвием (помимо овощей так можно получить, например, свивающиеся или тоненько наструганные «ленты» либо стружки пармезана на карпаччо или в салат «Цезарь») или круглые «парижские ложки» для вырезания шариков разных размеров. Есть и более сложные инструменты: ломтерезка (слайсер), мандолина, яблокочистка, овощерезка с волнистыми лезвиями, комбинированная терка и т.п. Крупные рестораны могут быть оснащены специализированными инструментами и оборудованием. Непременно читайте все прилагаемые к ним инструкции и используйте предусмотренные меры безопасности.

### Вафельная нарезка (гофре)

Используйте мандолину, чтобы сделать такую нарезку картофеля, сладкого картофеля, свеклы и других крупных и относительно плотных овощей.

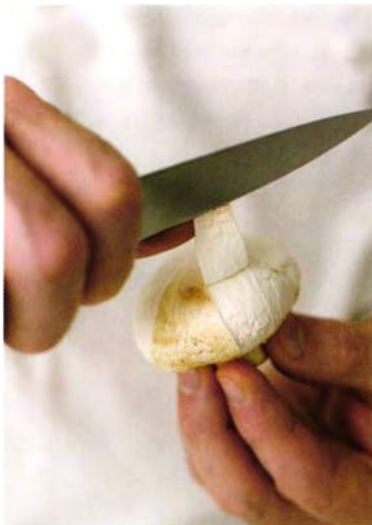


**1.** Такую нарезку делают на мандолине. Для нее годятся картофель, сладкий картофель, свекла и другие крупные и сравнительно плотные овощи. Лезвия мандолины настраивают таким образом, чтобы при первом проходе ломоть не срезался, а только вырезались бы бороздки.

**2.** Поверните картофель на  $45^\circ$  и сделайте второй проход, чтобы получились вафли. Проведите овощ по всей длине мандолины. Поверните на  $45^\circ$  и повторите проход. Продолжайте резать, поворачивая на  $45^\circ$  перед каждым проходом.

## Желобковая нарезка

Чтобы научиться желобковой нарезке, надо попрактиковаться, но таким способом можно создать очень привлекательные украшения. Обычно ее используют для грибов.



**1.** Держите гриб большим и указательным пальцами свободной руки. Снимите внешний слой шляпки, очистив его. Начинайте с нижней стороны шляпки и продвигайтесь к центру.



**2.** Уприте острие ножа в центр шляпки. Опирайтесь большим пальцем рабочей руки на шляпку. Вращая нож в направлении основы шляпки и поворачивая гриб в противоположном направлении, вырежьте неглубокий желобок.



**3.** Слегка поворачивайте гриб и повторяйте надрез, пока всю шляпку не покроют желобки. Оторвите обрезки и отрежьте ножку.

## Фигурная нарезка (турне)

Эту нарезку делают такими прорезями, которые одновременно обрезают овощ и придают ему форму. Классическая форма *турне* напоминает бочонок или овальный американский футбольный мяч. Почистите овощ, при желании нарежьте его на куски, с которыми легче справиться. Крупные овальные или округлые овощи, например свеклу или картофель, разрежьте на четыре или восемь частей в зависимости от их размера, чтобы получались куски чуть больше 5 см. Цилиндрические овощи, например морковь, нарежьте на куски такой же длины.



Нарежьте овощи на куски, с которыми легко работать. С помощью ножа для чистки овощей или турнировочного ножа обработайте куски, придав им форму бочонка с семью отчетливо выраженными гранями. Постарайтесь срезать как можно меньше. Грани должны быть гладкими, равномерно распределенными и сужающимися на концах.

## Веерная нарезка

Веерной нарезкой овладеть легко, хотя из нее делают замысловатые гарниры и украшения. Ее применяют и к сырым, и к приготовленным продуктам – соленым огурцам, авокадо, цуккини и прочим достаточно податливым овощам (а также к некоторым фруктам, например персикам из компота, и ягодам, например клубнике).



Оставив стеблевой конец нетронутым, нарежьте ряд продольных параллельных ломтиков и разложите веером на тарелке.

# Приемы подготовки некоторых овощей

**Ассортимент овощей и зелени** типичной ресторанной кухни включает в себя в том числе овощи, которые имеют семена, слои, растут луковицами или обладают другими особенностями.

## Лук

Любой лук следует нарезать как можно ближе к времени использования. Чем дольше он лежит нарезанным, тем больше теряется вкус и падает качество. У нарезанного лука быстро появляется сильный серный запах, способный погубить аромат и привлекательность блюда.

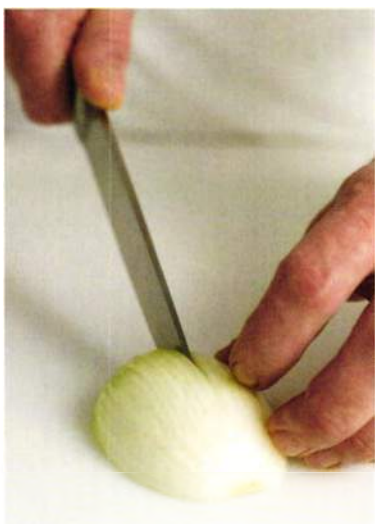


**1.** При очистке лука старайтесь срезать как можно меньше слоев. Здесь шеф-повар использует нож для очистки овощей, чтобы удалить внешнюю шелуху. Срежьте ножом для овощей по тонкому ломтику с корневой и стеблевой сторон луковицы. Зажмите шелуху между подушечкой большого пальца и боковой поверхностью лезвия и стяните ее. Перед нарезанием срежьте всевозможные коричневые

пятна (если они есть) с внутренних слоев. Если вы собираетесь нарезать лук кольцами или ломтиками, оставляйте луковицы целыми. Нарезая целую луковицу, надежно удерживайте ее свободной рукой – вследствие круглой формы она может легко соскользнуть с рабочей поверхности.

Нарезая соломкой или кубиками, сначала разрежьте луковицу пополам продольно. Корневой конец не срезайте. Это помогает удерживать слои на месте при нарезке ломтиками или кубиками. Чтобы нарезать разрезанную пополам луковицу соломкой, сделайте V-образный вырез по обеим сторонам корневого конца.

Другой метод снятия шелухи особенно хорош при немедленном использовании лука после нарезания. Разрежьте луковицу продольно пополам перед обрезкой и чисткой. Срежьте концы (корневой не весь, если будете нарезать кубиками) и стяните шелуху с обеих половинок.



**2.** Чтобы нарезать кубиками или мелко крошить половинку луковицы, положите ее срезом на разделочную доску. Острием большого ножа проделайте ряд параллельных продольных прорезей с одинаковым интервалом, не задевая корневого конца. Прорези с интервалом 6 мм дадут в итоге мелкие кубики, 1 см – средние, а 2 см – крупные.



**3.** Сделайте два-три горизонтальных разреза параллельно рабочей поверхности от стеблевого конца к корневому, но не насквозь, осторожно удерживая вертикальные разрезы вместе. Так вы получите кубики почти одинакового размера.



**4.** нарежьте кубики поперек через одинаковые интервалы начиная со стеблевого конца и прорезая насквозь все слои. Все обрезки, которые еще можно использовать, сохраните на *мирпуа*. Удалите корневой конец, прежде чем нарезать лук, делая разрезы, которые повторяют естественную линию луковицы.



Некоторые повара предпочитают нарезать лук, делая серию равномерно распределенных прорезей, – их иногда называют радиальными. Получается ровная соломка, или батонэ, которую можно при желании нарезать поперек – на кубики.



## Чеснок

По-разному нарезанный чеснок имеет отчетливо разный вкус. Его можно закупать ужечищенным или нарубленным, но многие шеф-повара считают, что такое удобство потерю вкуса и качества не окупает, разве что в ситуациях банкета или большого наплыва гостей. Нарезанный чеснок (как и лук) начинает приобретать более сильный вкус.

Размятый или мелко нарезанный чеснок нужен во многих изделиях, поэтому важно иметь его в достаточном количестве на весь период обслуживания, но не столько, чтобы в конце смены приходилось его выбрасывать. Чтобы не допускать роста бактерий, храните сырой нарезанный чеснок под слоем растительного масла в холодильнике и используйте в течение суток.

Чтобы разделить чеснок на зубчики, оберните головку в салфетку и надавите сверху. Зубчики просто отвалятся от корневого конца. Салфетка нужна, чтобы шелуха не разлеталась по рабочему пространству.



**1.** Как вариант для разделения чеснока на зубчики с целью его последующей очистки, можно использовать нож для чистки овощей. Чтобы отшелушить кожицу на отдельном зубчике, положите его на разделочную доску, накройте плоской стороной ножа и ударьте сверху кулаком или подушкой ладони. Снимите кожицу и удалите корневой конец и все коричневые пятна. В определенные времена года и при определенных условиях хранения чеснок может начать пускать ростки. Вкус будет лучше, если зубчики разрезать пополам и эти ростки удалить.

Чтобы раздавить чеснок, уложите очищенные от шелухи зубчики на разделочную доску и накройте плашмя ножом. Тем же манером, как вы снимали шелуху, ударьте по ножу кулаком или подушкой ладони.



**2.** Нарезьте очищенные зубчики чеснока на ломтики, прежде чем порубить их.



**3.** Нарезьте ломтики чеснока, чтобы получить грубо нарубленный чеснок.



**4.** Рубите зубчики чеснока так же, как вы крошили лук. Рубите или крошите чеснок довольно мелко качательными движениями ножа, как при нарезании зелени.

Чтобы размять чеснок, держите нож почти плашмя параллельно разделочной доске и давите на него между острой кромкой и доской. Повторяйте это движение, пока не раздавите чеснок в пасту. При желании можно его перед этим посолить. Соль действует как абразив, ускоряя процесс раздавливания и не давая чесноку прилипать к лезвию. В больших количествах крошить чеснок можно в кухонном комбайне. А давить и толочь в пасту очищенный и подсоленный чеснок можно пестиком в ступке.

### Запекание чеснока

После запекания вкус чеснока становится богатым, сладким и дымным. Печеный чеснок входит компонентом в состав овощных и картофельных пюре, маринадов, глазурей и салатных приправ. Его также намазывают на поджаренный хлеб.

Разложите нечищенные головки чеснока на небольшой сковороде или противне с высокими стенками. Некоторые повара любят укладывать его на соляную подушку. Соль хорошо удерживает тепло, поэтому чеснок жарится быстрее и становится суше. Можно завернуть головки в фольгу. Если заранее срезать верхушки зубчиков, потом будет легче выдавливать печеную массу. А можно очистить зубчики, слегка смазать их растительным маслом и запечь в конверте из пергаментной бумаги.



Пеките чеснок при умеренной температуре (около 177°C), пока он совершенно не размягчится (обычно это 30–45 мин). Выделяющиеся из чеснока соки будут зажариваться. Запах должен быть сладковатым и приятным, без грубых сернистых примесей. Отделите зубчики и выжмите мякоть или пропустите через пищевую мельницу.

## Лук порей

Порей растет слоями, между которыми скапливаются грязь и песок. Их удалению надо уделять особое внимание. При работе с пореем тщательное промывание водой крайне важно.



**1.** Чтобы подготовить лук порей к работе, сначала смойте всю наружную грязь, тщательно промойте корни с налипшей грязью. Уложите порей на разделочную доску и большим ножом срежьте жесткую зелень. Держите нож под углом, чтобы не срезать нежные светло-зеленые стрелки. Сохраните темную зелень на *букет гарни* или для других целей.



**2.** Срежьте большую часть корневого конца. Разрежьте порей продольно на две, три или четыре части. Прополощите под струей воды, чтобы смыть оставшиеся грязь и песок. Нарезьте порей на куски нужного размера – половинками или четвертушками (для тушения), ломтиками, способом *шифонад*, соломкой, кубиками или по-деревенски.

## Помидоры (томаты)

Свежие и консервированные помидоры используют во многих блюдах. Помидоры нарезают ломтиками специальным ножом с зазубренным лезвием, но вполне подходят и обычные хорошо отточенные ножи. Большие количества можно нарезать на электрической ломтерезке. Кожица помидоров плотно прилегает к мякоти, а внутренняя полость содержит сок и семена. Когда помидоры очищают от кожицы и семян и нарубают, получается так называемое *конкассе*. Помидоры бланшируют тем же методом, что и персики и некоторые орехи, например миндаль или каштаны. Удаляют семена и нарезают консервированные томаты так же, как свежие. Целые и нарезанные ломтиками помидоры можно запекать, чтобы изменить текстуру и усилить вкус.

### Приготовление конкассе

*Конкассе* из помидоров используют для приготовления или «отделки» многих соусов и блюд. Его можно готовить загодя, но лишь столько, чтобы хватало на один период обслуживания – очищенные и рубленые помидоры быстро теряют вкус и текстуру.



**1.** Сделайте внизу помидора Х-образный надрез, но не прорезайте слишком глубоко. Некоторые повара на этой стадии срезают «крышку», чтобы тепло лучше проникало внутрь. Другие предпочитают делать это после бланширования.



**2.** Доведите воду в кастрюле до бурного кипения. Опустите туда помидор. Через 10–15 с в зависимости от зрелости помидора выньте его из кипятка шумовкой или щипцами. Немедленно опустите помидор в очень холодную воду, лучше со льдом.



**3.** Ножом для чистки овощей снимите кожицу. Если помидор бланширован правильно, она сойдет легко и захватит очень мало мякоти.



**4.** Разрежьте помидор поперек в самом толстом месте (пальчиковые помидоры разрежьте вдоль – так легче удалять семена). Осторожно выдавите семена. Для более точной нарезки помидоров можно разрезать помидор на четвертушки и удалить семена. Для грубой нарезки просто выскоблите семена.



**5.** По определению *конкассе* требует грубой нарезки, но очищенные помидоры без семян можно нарезать или нарубить до желаемой степени измельченности.

### Точная нарезка очищенных помидоров

Чтобы подготовить помидоры к нарезке в точных размерах на соломку, кубики, ромбики и тому подобное, разрежьте их вдоль на две или четыре части. Острием ножа вырежьте все семена и перегородки. Этот прием, иногда называемый филетированием, применяют также к сладким и жгучим перцам. Теперь нарежьте мякоть, как захотите.

Помидоры, подготовленные таким образом, можно использовать для гарнирования горячих блюд, например супов или соусов. Их можно также использовать для холодных блюд, например салатов, или для приготовления *hors-d'oeuvre* (холодных «добавочных» закусок), где они могут служить основой. Если их очень мелко нашинковать, то можно использовать в качестве цветного и вкусового гарнира. Очищенные и нарезанные помидоры имеют тенденцию течь, так что, готовя холодные блюда, старайтесь нарезать их как можно ближе ко времени подачи.

## Сладкие и жгучие перцы

Сладкие и жгучие перцы используют в кухнях разных регионов мира: Центральной и Южной Америки, Таиланда и многих других азиатских стран, Испании и Венгрии. По мере роста интереса к перцам в продажу поступают всевозможные сорта как в свежем, так и в сушеном видах. (Более подробно о работе с сушеным жгучим перцем см. на с. 732.)

Работая с очень жгучим перцем, всегда надевайте резиновые перчатки – они защитят вашу кожу от раздражающего воздействия содержащихся в перце масел.

### Резка и очистка сладких и острых перцев от семян

Разрежьте перец вдоль пополам (на четыре части, если он очень большой). Острием ножа вырежьте черешок и семена. Так вы удалите минимум используемой части перца. Жгучие перцы сохраняют значительную часть остроты в семенах, перепонках и цветоножках, поэтому остроту блюда можно корректировать количеством добавляемых из перца особо жгучих частей.



**1.** Перец можно нарезать очень мелкой соломкой или кубиками, если его сначала филетировать, т.е. удалить семена и перепонки. Срежьте верх и низ перца, чтобы получился прямоугольник одинаковой толщины. Затем разрежьте перец и ножом для чистки овощей удалите семена и перепонки, нарежьте полученный длинный прямоугольник на кусочки желаемой формы.



**2.** При желании снимите кожицу и нарежьте перец мелкой соломкой или кубиками. Для более точной нарезки используйте нож шеф-повара, чтобы срезать тонкий слой мякоти и сделать полностью плоскую поверхность. Так вы получите большую площадь поверхности перца для нарезания соломкой или кубиками. Сохраните все съедобные остатки для использования в *кули* или в качестве приправы к бульонам, тушеным блюдам и т.п.

## Очистка свежих перцев от кожицы

Перед использованием в блюде сладкие и жгучие перцы часто очищают от кожицы, чтобы улучшить вкус и текстуру. Эту тонкую, но жесткую кожицу можно срезать овощечисткой с плавающим лезвием или ножом для чистки овощей. Так поступают, когда хотят подавать перцы сырыми, например, в салате, *сальсе* или в блюде, которое должно сохранить сладкий свежий вкус перца.

Чтобы очистить сырой перец овощечисткой, сначала разрежьте его ножом вдоль складок, чтобы вся кожица была наружу.

Потом удалите сердцевину, семена и перепонки и только потом очищайте.



**1.** Сладкие и жгучие перцы часто «подпаливают» на открытом огне, на гриле или в саламандре или запекают в очень жаркой духовке, что обеспечивает глубокий, богатый вкус и облегчает очистку от кожицы. Чтобы обжечь небольшое количество перца, подержите его щипцами или кухонной вилкой над пламенем газовой конфорки или положите на гриль.

Поворачивайте и жарьте перец, пока он равномерно не подпалится. Затем уложите его в пластиковый или бумажный пакет или в миску с крышкой и дайте постоять минимум 30 мин, чтобы пар отслоил кожицу.



**2.** Когда перцы достаточно остынут, удалите подгоревшую кожицу (если не получится руками, сделайте это ножом для овощей), которую отслоил пар. Держите возле себя миску с водой, чтобы снимать с ножа пригоревшую кожицу. Для того чтобы удалить маленькие кусочки подгоревшей кожицы с перца, аккуратно протрите перец полотенцем.

Более крупные партии перцев зажаривают в горячей духовке или на гриле, а не подпаливают каждый по отдельности на огне. Разрежьте перцы пополам и удалите, если надо, стебли, семена и перегородки (хотя перцы можно запекать и целыми). Уложите разрезом вниз на смазанный растительным маслом противень. Жарьте перцы в духовке или в саламандре, чтобы они равномерно обгорели. Выньте и немедленно накройте перевернутым (другим) противнем. Дайте постоять не менее 30 мин, чтобы пар отслоил кожицу. Удалите подгоревшую кожицу (если не получится руками, сделайте это ножом для овощей).

## Грибы

Мойте грибы в холодной воде перед самым использованием и недолго – только чтобы смыть грязь. Не давайте им впитывать воду – они к этому склонны, а избыток влаги ухудшает вкус грибов и заставляет их быстрее портиться. (В быту некоторые хозяйки просто вытирают грибы чистой тряпкой или мягкой щеткой, но на профессиональной кухне это непрактично.) Дайте воде стечь, высушите грибы бумажным полотенцем или тканью и только после этого нарежьте.

Чтобы грибы сохраняли в готовом блюде вкус, цвет и консистенцию, начинайте готовить их как можно скорее после нарезания. Старайтесь не нарезать больше, чем необходимо на данный момент.

У некоторых грибов надо срезать ножки. Например, у грибов шиитаке ножки очень жесткие, деревянистые; срежьте их и сохраняйте на навар или соус. Ножки других грибов, например шампиньонов, сморчков и белых, обычно оставляют, только срезают снизу засохшую или волокнистую часть.



Держа гриб за шляпку свободной рукой, нарежьте ломтики сквозь шляпку и ножку (если она не удалена). В больших количествах грибы режут так, чтобы ломтики оставались лежать слоями. Затем ломтики нарезают поперек соломкой нужной толщины. Можно развернуть соломку параллельно кромке рабочей поверхности и крошить поперечно для использования в *дюкселях* или как-то иначе.

## Каштаны

Чтобы почистить каштаны, сделайте ножом для овощей или специальным ножом для каштанов X-образную прорезь на плоской стороне каждого ореха сквозь наружную кожуру. Варите каштаны или жарьте в духовке, пока кожура не начнет отслаиваться. Готовьте небольшие партии, держите каштаны теплыми и отрывайте или отрезайте жесткую наружную кожуру. Готовые каштаны можно оставлять целыми, перемалывать в пюре, подслащать или глазуровать.



## Кукуруза

Целые початки кукурузы можно варить в кипятке или на пару после удаления листьев початка. Прилепившиеся к початкам тоненькие нити, так называемые рыльца, следует отрывать. Варите кукурузу как можно скорее после очистки.



Для того чтобы удалить зерна со стержня, поставьте початок вертикально и срежьте с него зерна ножом по всей длине стержня как можно ближе к стержню. Чтобы соскрести с зерен «молоко», удалите обертку и рыльца. Положите початок на рабочую поверхность и слегка надрежьте каждый ряд зерен. Затем соскребите мякоть и молоко тупой стороной ножа или ложкой.

## Стручки горошка

У некоторых сортов садового горошка съедобные стручки, которые обычно едят сырыми, готовят на пару или во фритюре. Необходимо выбирать свежие стручки, потому что их качество и вкус быстро ухудшаются. Лучшее время их приготовления – ранняя весна и лето.



У снежного и сахарного горошка в зависимости от сорта вдоль одного стыка стручка проходит довольно жесткое волокно. Его надо обязательно удалить до приготовления. Оторвите стеблевой кончик стручка и потяните – волокно легко отойдет.

## Спаржа

Молодой спарже не нужна никакой другой подготовки, кроме удаления самых кончиков стебля и быстрого ополаскивания. У более зрелой спаржи надо отрезать большую часть стебля и частично счищать с оставшейся съедобной части кожицу, которая бывает жесткой и волокнистой.

По мере старения спаржи стебель становится жестче. Чтобы удалить деревянистую часть, осторожно сгибайте стебель, пока он не сломается. Специальной спаржечисткой или обычной овощечисткой с плавающим лезвием срежьте с части оставшегося стебля кожицу снизу вверх. Это улучшит вкус готового блюда и обеспечит равномерную варку. Спаржу можно связывать в пучки порционных размеров, чтобы легче было ее вынимать из кипящей воды. Но не связывайте пучки плотно и не делайте связки толще нескольких сантиметров в диаметре, иначе в середине спаржа не сварится.



# METRO

**ГЛАВНЫЙ ПОСТАВЩИК ДЛЯ ВАШЕЙ КУХНИ**



## Артишоки

Артишоки принадлежат к семейству сложноцветных (как чертополох). У них на листьях острые колючки, как шипы терновника. Съедобные части артишоков находятся в основании листьев, растущих из стебля, а также в мясистом основании овоща – цветоножке. У артишоков синяя перистая сердцевина – у зрелых артишоков она несъедобна, а у молодых бывает достаточно нежной.

Чтобы приготовить артишок целиком, сначала отрежьте стебель. Какую часть стебля отрезать, а какую оставить – зависит от того, как будет оформлено блюдо и насколько мягок или жесток этот стебель. Отрезание стебля вровень с цветоножкой образует плоскую поверхность, на которую можно устойчиво поставить артишок при подаче. Если вы собираетесь разрезать его пополам или на четвертинки, часть стебля можно оставить. Счищайте со стебля кожуру ножом для овощей. Срежьте верхушку артишока. Состригите кухонными ножницами все колючки. Смочите срезы лимонным соком, чтобы не темнели, или держите разделанные артишоки в подкисленной лимонным соком воде. На этой стадии можно варить артишок в воде или на пару, а можно сначала вырезать цветоножку. Для этого раздвиньте листья сырого или вареного артишока и ложкой выньте мякоть цветоножки.



**1.** Чтобы приготовить отдельно цветоножки, оторвите листья от стебля и при желании очистите стебель от кожуры. Прорежьте артишок в самом толстом месте – чуть выше цветоножки.



**2.** Ножом для овощей срежьте с цветоножки листья.



**3.** Выньте цветоножку ложкой. Держите цветоножки в подкисленной лимонным соком воде, чтобы не темнели.

## Авокадо

У авокадо грубая, толстая кожура и большая косточка. Когда они по-настоящему спелы, их мякоть можно давить в пюре.

Авокадо, как и картофель, бананы и артишоки, при соприкосновении с воздухом темнеют. Поэтому их надо резать как можно ближе к времени подачи. Часто к ним добавляют соки цитрусовых – как для оживления довольно блеклого, при всей его тучности, вкуса этих овощей, так и для того, чтобы они не темнели.

Чтобы удалить кожуру и косточку авокадо, ухватите овощ мягко, но надежно подушечками пальцев свободной руки. Вонзите нож в нижнюю часть плода (ориентируя лезвие вдоль него) и поверните авокадо против ножа, чтобы сделать прорезь по всей окружности. Разрез должен пронизывать кожуру и доходить до самой косточки.

Чтобы нарезать авокадо ломтиками, режьте продольно. Чтобы нарезать кубиками, режьте поперек ломтиков. Можно нарезать кубиками, пока еще не снята кожура: острием ножа делайте прорезы в мякоти с нужными интервалами. Кромкой кухонной ложки прорезайте мякоть поперек этих прорезей и сразу вынимайте той же ложкой готовые кубики. Размер кубиков выбирайте сами.



**1.** Покрутите две половинки авокадо в разные стороны и легко потяните, чтобы разделить их.



**2.** Поскольку иногда трудно вынуть косточку пальцами, не повредив плод, используйте ложку и старайтесь зацепить как можно меньше мякоти. Или осторожно вонзите нож в косточку, поверните и выньте. Чтобы безопасно снять косточку с ножа, работайте им, как рычагом, уперев в край разделочной доски или кромку контейнера.



**3.** Чтобы снять с авокадо кожуру, захватите ее край между подушечкой большого пальца и боковой стороной ножа и потяните. Если мякоть недозрелая, кожура может не отойти. В таком случае просто срежьте ее ножом.

## Работа с сушеными овощами и фруктами

**Сушеные овощи и фрукты** используют во многих кухнях. Сушка позволяет хранить их долго и делает их вкус более концентрированным. Даже при нынешних технологиях многие овощи и фрукты слишком нежны для дальних перевозок или созревают в очень короткий сезон. В остальное время года они доступны только в сушеном виде. Некоторые овощи (например, перцы, грибы, помидоры) и фрукты (такие, как яблоки, виноград), хотя и продаются круглый год, но в сушеном виде имеют особый вкус. Чтобы извлечь из сушеных ингредиентов все возможное, рецепты часто требуют их вымачивания в жидкости. Первым делом проверьте, не заражены ли они насекомыми, а также удалите все явно видимые примеси и серьезно поврежденные и плесневелые экземпляры.

Сложите овощи (или фрукты) в подходящую емкость и залейте с верхом кипящей или очень горячей жидкостью (водой, вином, фруктовым соком или бульоном). Дайте постоять несколько минут до разбухания и размягчения. Слейте жидкость и при желании сохраните ее для других целей. Если надо, процедите через кофейный фильтр или марлю, чтобы удалить примеси. Другие сушеные овощи и фрукты смягчают поджариванием или обжигом на пламени или на сковороде. Третьи сначала поджаривают, а потом размачивают. Сушеные перцы Чили поджаривают так же, как специи, орехи и семена, – подбрасывая на сухой умеренно нагретой сковороде. Можно также несколько раз пронести их над открытым пламенем, пока не поджарятся и не смягчатся. Соскребайте мякоть и семена с кожицы или используйте перцы целиком – как сказано в рецепте. Разломите или разрежьте перчик и вытряхните семена. После жаренья размочите в горячей жидкости.

## Общие советы по подготовке и нарезке овощей и зелени

**Начните с продумывания очередности и грамотной организации работы с овощами.** Составьте список задач и расставьте приоритеты, чтобы первыми обрабатывать продукты, которые можно подготавливать заранее, а теми, что при слишком ранней нарезке теряют вкус и цвет, заниматься как можно ближе к времени приготовления или подачи. Для этого нужно знать меню, прикинуть, для каких приемов пищи готовятся данные овощи, и вникнуть в принятые на данной кухне процедуры хранения нарезанных овощей. Соберите контейнеры для неподготовленных овощей и для подготовленных, для пригодных к использованию отходов и для непригодных. Подготовьте ножи, овощечистки, мусат. Правьте ножи перед началом работы и во время ее. Мойте овощи и зелень до начала нарезки. Листовые овощи и зелень сушите в центрифуге. Организуйте работу, руководствуясь логикой процесса и удобством. Содержите инструменты и рабочие поверхности в чистоте. Проводите санитарную обработку всех режущих и рабочих поверхностей, когда переходите от одних продуктов к другим. Мойте руки и работайте в перчатках с овощами, которые до подачи гостям не пройдут тепловую обработку.

Приготовление овощей часто требует знания следующих приемов:

- подготовка листовых овощей и зелени (см. с. 946–947);
- поджаривание специй, орехов и семян (см. с. 478);
- срезание цедры с цитрусовых и нарезка *супремов* (см. с. 952);
- подготовка фруктов (см. с. 953–954);
- приготовление маринадов (см. с. 480–481);
- стандартные процедуры панировки (см. с. 482).

## Приготовление овощей

Овощи играют в современном меню гораздо более важную роль, чем просто гарнир: они могут выражать суть основного блюда, ими можно улучшать другое блюдо, их можно, наконец, подавать в качестве закуски. Для получения овощного блюда привлекательного вида важно закупать овощи на пике их зрелости, соблюдать стандарты их хранения и обращения с ними и очень ответственно подходить к процессу их приготовления.

## Отваривание

**Отваривание – один из фундаментальных методов** приготовления овощей. С его помощью можно производить широкий спектр текстур, цветов и вкусов в зависимости от того, как овощи сварены.

Их можно бланшировать, слегка отваривать или варить до готовности. Вареные овощи можно подавать холодными, добавлять к другим блюдам, например тушеным, чтобы довершать их приготовление, можно глазуровать или «отделывать» сливочным либо растительным маслом, из них можно делать пюре. Варить можно почти все овощи, модифицируя процесс под каждый вид в случае необходимости.

Подготавливая овощи для варки, хорошо промойте их, соскоблите все следы грязи. Их можно перед варкой разделить и нарезать, а можно варить целиком – это зависит от природы овоща и способа его использования в блюде. Если овощи склонны темнеть при соприкосновении с воздухом после разделки (как, например, артишоки), старайтесь нарезать их перед самой варкой либо держите в воде, можно подкисленной. Однако продолжительное пребывание в воде после очистки или нарезки отчасти лишает овощи вкуса, текстуры и питательных свойств. Овощи, которые варят целиком, должны иметь одинаковые размеры и форму, что способствует равномерной варке, а следовательно, хорошему вкусу, виду и питательности блюда.

Чаще всего овощи варят в воде, но используют и другие жидкости в зависимости от желательного вкуса блюда. Добавление к жидкости соли и других приправ улучшает вкус овощей. «Отделочные» и гарнирные ингредиенты могут придавать блюду дополнительный вкус и своеобразие.

Выбирайте емкость для варки с учетом количества приготавливаемых продуктов. Она должна свободно вмещать в себя овощи, жидкость, пряные ингредиенты и иметь запас для расширения при нагревании. На поверхности должно быть достаточно места для снятия пены, если она будет образовываться. Плотная прилегающая крышка поможет быстро довести жидкость до нужной температуры, но это не принципиально. Закрытая на протяжении всей варки крышка сокращает время приготовления, но создает риск того, что овощи переварятся, поэтому их надо периодически проверять на готовность.

Вам могут понадобиться также дуршлаг или сита, оборудование для охлаждения овощей, которые готовятся загодя, контейнеры для хранения овощей теплыми, ложки, шумовки и половники для снятия проб и подачи.

### Базовая формула для приготовления 10 порций вареных зеленых овощей

1,13 кг подготовленных овощей (взвешенных после разделки, чистки и нарезания)

2,88 л подсоленной кипящей воды

### Базовая формула для приготовления 10 порций вареных корнеплодов

1,13 кг подготовленных овощей (взвешенных после разделки, очистки и нарезания)

Достаточное количество холодной подсоленной воды, чтобы покрыть овощи в кастрюле с верхом

### Базовая формула для приготовления 10 порций красных или белых овощей

1,13 кг подготовленных овощей (взвешенных после разделки, чистки и нарезания)

Достаточное количество холодной или кипящей подсоленной воды, чтобы овощи лежали свободно

Немного уксуса, лимонного сока или другой кислоты

**1.** Приправьте жидкость, в которой будете варить овощи, и доведите ее до нужной температуры перед укладкой приготовленных овощей. Объем жидкости зависит от типа и количества овощей, а также от продолжительности варки. В целом воды должно быть столько, чтобы овощам не было слишком тесно. Добавьте в жидкость соль, прочие приправы и пряные ингредиенты.

**2.** Доведите воду до ключевого кипения, если не варите плотные или крахмалистые овощи типа репы или корня сельдерея. Такие овощи начинают варить в холодной воде – так они варятся равномернее. Чтобы лучше сохранить цвет краснокочанной капусты, свеклы и белых овощей типа репы или корня сельдерея, накройте кастрюлю крышкой. Она способствует сохранению кислоты, которая закрепляет цвет. При желании накрывайте также оранжевые и желтые овощи, например морковь и тыкву. Готовя зеленые овощи, которые варятся быстро, например горошек или шпинат, накрывайте кастрюлю крышкой, чтобы сократить время варки. Более плотные зеленые овощи, например брокколи, надо варить как минимум 2–3 мин без крышки, чтобы получился хороший зеленый цвет.

Заложив все овощи в кастрюлю, быстро доведите воду до пузырькового кипения и варите овощи до нужной степени готовности (см. текст на цветной плашке на с. 736). Вынимайте овощи из воды, либо откидывая на дуршлаг или сито, либо с помощью шумовки или щипцов.



**3. Теперь овощи готовы к «отделке» и заправке (см. с. 751).** Их можно также быстро остудить, остановив продолжающийся процесс варки, чтобы подавать в качестве холодных блюд или поставить на хранение. Процедура охлаждения овощей состоит в следующем: позволив стечь воде, окуните их в очень холодную воду, лучше со льдом, и дайте остыть. Снова осушите прохладные овощи, поместите в контейнер для хранения, накройте и уберите в холодильник. Не держите их в воде долго.

**4. Оцените качество готовых вареных овощей.** У них должен быть свежий вкус. Большинство вареных овощей, предназначенных к подаче горячими, соединяют мягкость с исходной формой. Их цвет должен быть привлекательным. Зеленые овощи должны иметь яркий цвет без признаков серости или желтизны, белые овощи – белый или кремово-сливочный цвет. Красные овощи темнеют, некоторые из них становятся пурпурными, но не должны синеть или зеленеть.

Овощи, которые какое-то время хранились, перед подачей пробуйте, оценивайте их вкус и при необходимости заменяйте свежими партиями.

## Степень готовности овощей

### Бланшированные

Овощи помещают в кипящую воду на короткое время, обычно от 30 с до 1 мин, в зависимости от степени зрелости, чтобы облегчить удаление кожицы, смягчить резкий вкус или запах, закрепить цвет овощей, подаваемых холодными или используемых в различных кулинарных методах.

### Слегка отваренные

Овощи варят до частичной готовности, чтобы затем их жарить, запекать или тушить.

### Практически готовые, мягко-хрустящие (альденте)

Овощи варят так, чтобы они откусывались легко, но с некоторым сопротивлением и ощущением текстуры. Термин «альденте» («на зуб») более точно описывает степень готовности макаронных изделий, чем овощей.

## Варка на пару

**Варка овощей на пару как кулинарный метод** во многом похож на варку в воде. Те же овощи, что варят в воде, можно варить и на пару. Если подать одновременно морковь, сваренную на пару и в воде, мало кто почувствует разницу. Но различия все же есть. Поскольку при варке на пару овощи не соприкасаются с жидкостью, они получают менее водянистыми, чем сваренные в воде. Их питательную ценность многие считают более высокой.

К варке на пару овощи подготавливают так же, как и к варке в воде. Их нужно должным образом очистить от грязи, промыть, очистить от кожуры, разделить и нарезать как можно ближе к времени подачи.

Чаще всего овощи отваривают на пару над кипящей водой, но иногда вместо нее или в добавление к ней используют навары, бульоны и другие насыщенные вкусом жидкости. Требуемое количество жидкости зависит от продолжительности приготовления: чем быстрее овощи готовятся, тем ее надо меньше.

Соль, перец и другие приправы можно добавлять к овощам в процессе варки или после того, как они будут готовы. Для придания овощам специфического привкуса в жидкость можно добавлять ароматизирующие овощи, специи, зелень или цедру. Паровые овощи можно подогреть или «отделывать» ароматизированными маслами, сливочным маслом, густыми сливками или соусом.

Выбор оборудования диктуется количествомготавливаемых овощей. Небольшие количества можно отваривать на пару на одиночной вставке в кастрюлю. Более крупные партии или овощи, требующие разной продолжительности варки, лучше готовить в ярусной конвекционной пароварке или в варочном автоклаве. Важно оставлять достаточно места для свободной циркуляции пара, чтобы он полностью обволакивал овощи. Это способствует равномерной и быстрой варке. Кроме пароварок важно иметь под рукой инструменты для вынимания овощей и перекладывания их на тарелки, чтобы подать к столу, или в контейнеры для хранения. Понадобятся также контейнеры для соусов, ложки, половники и прочая утварь.

## Базовая формула для приготовления 10 порций овощей, сваренных на пару

1,13 кг подготовленных овощей (взвешенных после разделки, очистки и нарезания)

Столько жидкости, чтобы пара хватило на все время варки (уровень от 5 до 8 см)

Приправы к овощам и/или жидкости, в которой они варятся



**1. Доведите жидкость до кипения на дне закрытой пароварки.** Уложите овощи на вставку или ярусы пароварки одним слоем, чтобы пар обволакивал их со всех сторон. Приправлять овощи следует до укладки в пароварку для выработки лучшего вкуса. Приправлять жидкость тоже необходимо в начале процесса приготовления – так приправы быстрее высвободят вкус.

Перед тем как поставить пароварку на огонь, добавьте в жидкость по желанию ароматические ингредиенты, чтобы они сообщали пару свой вкус и аромат. Кипящая жидкость образует пар, на котором варятся овощи. Накройте пароварку крышкой и быстро доведите жидкость до кипения, «заперев» пар внутри сосуда.

Варите овощи на пару до желаемой степени готовности. Степень готовности определяется тем, что вы будете делать с овощами после варки (см. с. 736).

Сваренные на пару овощи используют так же, как вареные.



## 2. Оцените качество готовых паровых овощей.

У правильно приготовленных на пару овощей должны быть приятный вкус и яркий цвет. Пробуя овощи, оценивайте не только вкус, но и текстуру, которая может изменяться от очень хрусткой (у бланшированных овощей) до такой мягкой, что годится на пюре.

Правильно приготовленная на пару капуста брокколи должна быть ярко-зеленого цвета со стеблями, которые протыкаются ножом для очистки овощей с малым сопротивлением. Приправы должны улучшать вкус блюда. Овощи подают либо в холодном виде, либо очень горячими.

## Ароматизация и приправка овощей вкусовыми ингредиентами

Овощи, сваренные на пару, вкусны и ароматны сами по себе, но для того, чтобы привнести новые ноты в их вкус и аромат, попробуйте один из следующих приемов или их комбинацию.

Замените часть или всю воду следующими жидкостями:

бульон,  
фруктовые соки – такие как апельсиновый,  
яблочный, клюквенный,  
навар.

Добавьте следующие ароматические овощи, чтобы придать жидкости вкус и аромат:

морковь,  
сельдерей,  
лук.

Добавьте следующие специи и зелень, чтобы придать жидкости вкус и аромат:

лавровый лист,  
свеженарубленный чеснок,  
свеженарубленная петрушка,  
свеженарубленный тимьян,  
кориандр,  
раздавленный перец горошком,  
кумин,  
свеженатертый имбирь.

## Варка на пару в кастрюле

**Варка на пару в кастрюле – удобный метод** быстрого приготовления мелких партий или индивидуальных заказов. Овощи готовят в закрытой кастрюле со сравнительно небольшим количеством жидкости. Обычно она едва покрывает овощи, и варка по большей части производится запертым в кастрюле паром.

Главное преимущество этого метода – скорость. Благодаря ему сохраняют яркий цвет даже такие овощи, как стручковая фасоль, которая при варке в закрытом сосуде обычно теряет окраску. Другое преимущество заключается в том, что, поскольку жидкости мало, из нее можно сделать соус или уварить для глазурирования овощей.

Парить в кастрюле можно практически любые овощи. Сначала осмотрите их на предмет качества и свежести. Мойте, разделявайте, чистите и нарежьте овощи как можно ближе к времени приготовления – это сохранит их вкус, цвет и питательные свойства. Для достижения наилучшего вкуса и текстуры в готовом блюде овощи должны быть нарезаны точно и ровно. Если надо поставить нарезанные овощи на хранение, держите их в закрытой посуде в холодильнике.

В кастрюле варят, как правило, в воде, но при желании вместо нее или в дополнение к ней используют для вкуса навары или бульоны. Проверьте, как приправлена жидкость, и добавьте соль или другие вкусовые компоненты, в том числе вино, фруктовый сок, зелень, специи либо пряные овощи вроде лука порея или лука-шалота.

Для глазурирования овощей при желании можно добавить белый или коричневый сахар, кленовый сироп, мед либо мелассу. Если варочная жидкость пойдет на соус, держите под рукой дополнительные приправы или гарниры, сгустители, сливки или *льезон* (смесь яиц и молока), как указано в рецепте.

Варка на пару в кастрюле хороша еще тем, что овощи варятся очень быстро и не успевают потерять вкус, цвет, текстуру или питательные свойства. Чтобы еще больше сократить пребывание овощей в кастрюле, некоторые повара доводят жидкость до пузырькового кипения заранее. Это также позволяет лучше напитать жидкость приправами и пряными ингредиентами – такими как лук-шалот и имбирь, а благодаря большей насыщенности жидкости и пара блюдо получается вкуснее.

### Базовая формула для приготовления 10 порций паренных в кастрюле овощей

1,13 кг подготовленных овощей (взвешенных после разделки, очистки и нарезания)

Приправленная варочная жидкость, чтобы хватило на весь процесс (уровень 2–8 см)

Дополнительные ингредиенты или изделия согласно рецепту



**1.** Налейте в кастрюлю достаточно жидкости, чтобы сварить овощи как надо. Очень плотные или крупно нарезанные овощи требуют большего количества жидкости, чем нежные или нарезанные мелко. При варке моркови добавьте жидкости столько, чтобы полностью покрыть ее. После варки может остаться очень мало жидкости, но кастрюля не должна становиться совсем сухой. Следите, чтобы уровень жидкости соответствовал кулинарному процессу на всем его протяжении. Плотно закрытая крышка удерживает выделяющийся из жидкости пар в кастрюле. Пар конденсируется на крышке, и конденсат капает обратно на овощи. Следовательно, вкус сохраняется.



**2.** В процессе варки овощей на пару периодически проверяйте их готовность и поддерживайте необходимый уровень нагрева. Парить овощи в кастрюле можно до разной степени готовности – в зависимости от предназначения. Они могут быть бланшированными, слегка отваренными или сваренными до полной готовности (более подробно см. на с. 736). Чтобы проверить овощи на готовность, откусите или отрежьте кусочек и оцените вкус и текстуру.

**3.** При желании снимите крышку и дайте жидкости выпариться, чтобы сделать глазурь или соус. Чтобы приготовить глазурированные овощи, их оставляют в кастрюле, пока жидкость уваривается.

Чтобы сделать соус, выньте овощи из кастрюли, если они нежные или могут за это время перевариться. Дайте жидкости выпариться до хорошего вкуса и, если надо, сгустите крахмальной кашичей или хорошо растертой смесью из равных частей сливочного масла и муки.

Оцените качество паренных в кастрюле овощей. Посмотрите на блюдо, понюхайте его, попробуйте на вкус. Нарезка должна выглядеть привлекательной, однотипной и аккуратной, запах – аппетитным, отражающим используемые приправы и выбранные отделочные или гарнирные ингредиенты. Овощи должны быть правильной готовности – нежные, насыщенные вкусом, очень горячие и хорошо приправленные.

## Жаренье на гриле и под бройлером

**Сильный жар гриля придает овощам** богатый, яркий вкус. Главный критерий для выбора способа приготовления овощей в виде жаренья на гриле – их размеры. Расширяя сравнительно скудный репертуар овощного гриля, в который, как правило, входили летние кабачки, перцы и ломтики лука, повара после упорного экспериментирования добились успеха с такими нежными овощами, как листовые кочаны радиччио, и с такими плотными и твердыми, как тыква.

Выбирайте для гриля идеально свежие овощи без помятостей, пятен и признаков увядания.

Выбранные овощи надо тщательно вымыть или выскоблить. Если необходимо, удалите кожицу или кожуру, сердцевину и семена. Нарезьте на одинаковые ломтики или куски другой формы. Овощи нежные или с высоким содержанием влаги можно жарить в сыром состоянии, а плотные или крахмалистые овощи могут требовать для полного прожаривания предварительной тепловой обработки.

Сырыми можно жарить баклажаны, цуккини, перцы, грибы. Предварительного отваривания обычно требуют фенхель, сладкий картофель, морковь и свекла. Подготавливайте овощи в соответствии с их типом и ожидаемым результатом. Вымойте овощи, разделайте, очистите и нарежьте на одинаковые куски. При желании нанижите их на шампуры.

Мягкие или предварительно отваренные твердые овощи можно недолго (15–30 мин) помариновать. При более долгом мариновании овощи могут впитать слишком много влаги. Если используется маринад, его можно подавать в качестве соуса к готовым овощам. В числе других возможных соусов – *сальса*, соевый соус, соус на основе бульона, соус из сливочного масла или сливок.

Грили и бройлеры необходимо содержать в чистоте и порядке. Соскабливайте с прутьев металлической щеткой пригоревшие частицы пищи при переходе на другие продукты и после каждого периода обслуживания. Перед разжиганием гриля и в течение всей смены протирайте прутья тряпочкой, смоченной в растительном масле, для смазки и очистки.

Овощи, жаренные на гриле, обладают характерным дымным привкусом. Они обычно имеют темно-коричневый цвет с внешней стороны, иногда с выжженными отметинами от прутьев. Внутренняя часть овощей обычно очень нежная с насыщенным вкусом и ароматом.



### Базовая формула для приготовления 10 порций овощей, жаренных на гриле или под бройлером

1,13 кг подготовленных овощей (взвешенных после разделки, очистки и нарезания)

Растительное масло, маринад или глазурь (по желанию)

Соль, перец и другие приправы

Соус и «отделочные» или гарнирные ингредиенты



**1. Уложите подготовленные овощи на прутья гриля или противня (для бройлера).** Овощи можно предварительно приправить маринадом. Чтобы избежать всплеск пламени, дайте стечь излишнему маринаду. Можно приправлять овощи и во время жаренья, а можно – после жаренья: соль и перец не одинаково хорошо пристают к сырым овощам, но к горячим после гриля пристанут. Если есть опасность, что овощи прилипнут к прутьям или провалятся сквозь них, уложите их на противень или на портативную решетку.

**2. Жарьте овощи, переворачивая по мере необходимости, до нужной степени готовности.** Переворачивайте овощи лопаткой или щипцами, когда на одной стороне прожгутся отметины или она зарумянится. Если хотите прожечь отметины в форме решетки, поверните овощи на 90° после того, как прутья выжгут первые отметины, дайте прожечься новым и только тогда переворачивайте на другую сторону. Дожаривайте вторую сторону до получения поджаренного наружного слоя. Овощи, которые будут использоваться в других блюдах, можно жарить на гриле только до выжигания отметин и появления вкуса жареного.

Учитывайте, что толстые куски и крахмалистые овощи хорошо держат тепло и продолжают готовиться даже после удаления с жара.

## Жаренье и запекание в духовке

**Готовить овощи в духовке можно целиком** или нарезанными для получения поджаристой корочки. Овощи готовят в духовке для разных целей. Толстокожие овощи вроде тыквы или баклажана жарят для получения пюре с насыщенным вкусом.

*Мирпуа* и другие пряные овощи жарят, чтобы обогатить вкус и цвет бульонов, соусов и других блюд, помидоры и перцы – ради получения более интенсивного вкуса и уменьшения содержания в них жидкости.

Целиком в духовке хорошо готовятся толстокожие овощи – картофель и другие корнеплоды, тыква, баклажаны. Кожура не дает мякоти пересыхать и сгорать. Прекрасно жарятся овощи, нарезанные разными способами, а также такие, которые без этого трудно очищать от кожицы, например перцы. Помойте, почистите, разделайте и нарежьте овощи так, как надо. Чтобы обеспечить равномерное прожаривание, нарежьте их на куски одинаковых формы и размеров. Опустите овощи в растительное масло – оно не даст им пересушиться и подгореть.

Маринады способны обогащать вкус и создавать дополнительную защиту для овощей, жарящихся на сухом жару. Добавляйте приправы или пряные ингредиенты – соль, перец, смеси пряностей, чеснок. Подготовьте «отделочные» ингредиенты (нашинкованную свежую зелень, простое или ароматизированное растительное масло, сливочное масло, уваренные густые сливки, соус) – по желанию или по рецепту.

Держите под рукой противни, на которых можно правильно разложить овощи: должно быть достаточно места для циркуляции воздуха, но не так много, чтобы выделяющиеся соки растекались и пригорали. Некоторые овощи можно укладывать и на прутья гриля. Для запекания используйте формы и прочие емкости.

## Базовая формула для приготовления 10 порций овощей в духовке

1,59 кг подготовленных овощей (взвешенных после разделки, очистки и нарезания)

Растительное масло, маринад или глазурь (по желанию)

Соль, перец и другие приправы

Соус и «отделочные» или гарнирные ингредиенты



**1.** После прокалывания кожуры уложите плотные овощи, например мускусную тыкву, срезом вниз на сковороду для запекания. Готовьте овощи для духовки согласно их типу или предназначению и разложите на противне с высокими бортиками или в форме. Если надо, почистите, разрежьте пополам, удалите сердцевину и семена, нарежьте. Нарезанные овощи можно приправлять солью, перцем, специями, соками или маринадами. Добавьте немного жидкости, чтобы плотные овощи парились и при запекании слишком не «усыхали» и не подгорали.

Укладывайте овощи на прутья над жидкостью или прямо в жидкость – как пожелаете.



**2.** Поставьте приготовленные овощи в горячую или умеренно нагретую духовку и запекайте до нужной степени готовности. Подайте немедленно или храните для дальнейшего использования – например, как ингредиенты других блюд. Чем дольше надо печь (а это определяется видом овощей, их плотностью, размером и формой), тем ниже должна быть температура в духовке. Овощи можно готовить на противне или прямо на прутьях, чтобы горячий воздух циркулировал быстрее. В целом печенные в духовке овощи готовы тогда, когда они легко прокалываются ножом или вилкой.

В процессе приготовления перемещайте овощи в духовке, стремясь к равномерности пропекания: у каждой духовки есть более и менее горячие области. Неравномерно пропекаются овощи и тогда, когда в духовку ставят еще одно блюдо. Если форма была накрыта, снимите крышку или фольгу на последней стадии приготовления, чтобы овощи приобрели глубокий вкус жареного и красивый цвет.

Подавать печенные в духовке овощи следует немедленно – на подогретых тарелках и при желании с «отделочными» ингредиентами. Если приходится какое-то время подержать овощи до подачи, оставляйте их открытыми в теплом месте (но ненадолго).

**3.** Оцените качество приготовленных в духовке овощей. Цель запекания в духовке – добиться интенсивного вкуса и особой текстуры. Ожидаемый вкус жареного дает коричневая корочка. Отсутствие лишней жидкости усиливает вкус. Мякоть толстокожих овощей вроде тыквы и баклажана должна быть настолько мягкой, чтобы ее легко было давить ложкой. Из печеных овощей часто делают пюре, которое используют как ингредиент в других блюдах, например в супах или соусах.

## Приготовление пюре

Овощи часто варят, парят или пекут до такой степени мягкости, чтобы делать из них пюре. Некоторые можно превратить в пюре даже сырыми – настолько они мягки и влажны. Пюре можно подавать как самостоятельное блюдо или использовать как основу для таких блюд, как *тимбале* (легкое кремообразное пюре, запеченное в чашеобразной емкости *тимбале*. – *Ред.*), *кастард* (сладкий соус на основе молока, ароматизированный ванилью и сгущенный мукой или яйцами. – *Ред.*), крокеты или суфле.

Пюре может также служить ингредиентом в других блюдах или вкусовой либо цветовой добавкой к соусу или супу.

Овощи могут иметь разную текстуру – от грубой, зернистой, до мягкой или гладкой. Чтобы сделать пюре, доводите овощи до такой степени готовности, чтобы их легко было давить. Измельчать овощи в пюре следует горячими. Защищайте руки от жара рабочим полотенцем.

После запекания овощей необходимо удалить грубые или несъедобные части – кожуру, шелуху, стебли или корни. Выньте ложкой или выдавите семена.

Удаляйте как можно меньше съедобной мякоти. Разломите или разрежьте овощи на куски такого размера, чтобы они соответствовали оборудованию, которым вы делаете пюре. Выбирайте оборудование в соответствии с предназначением пюре. Пищевая мельница, пресс-пюре и сито удалят волокна, кожуру и семена. Эти инструменты произведут пюре довольно грубой текстуры. Кухонный комбайн может делать гладкое пюре из приготовленных и сырых овощей, которые были разделаны и очищены от кожуры и семян. Если овощи волокнистые, кухонный комбайн может и не удалить волокна, так что, возможно, придется протереть пюре через сито. Погружные и стационарные блендеры и вертикальные шинковальные машины способны разбивать овощи так мелко, чтобы получалось очень гладкое пюре, но и они не могут удалить волокна у некоторых овощей.

Овощное пюре «отделяют» приправами, сливками, сливочным маслом и пр. Его можно охлаждать и ставить на хранение. Охлаждайте пюре на ледяной бане. Подогревайте охлажденное пюре на слабом огне или на водяной бане.

# Сотирование

**Сотирование и родственный ему метод жаренья** в воке (*стир-фрай*) могут использоваться как основной или «отделочный» способ быстрого приготовления овощей.

Для «отделки» вареные или паровые овощи можно обжарить на сильном огне в сливочном масле, помешивая или подбрасывая, а можно поварить в небольшом количестве насыщенной вкусом жидкости, соуса или бульона. Овощи соте имеют характерный вкус, зависящий в первую очередь от самих овощей, а также от используемого жира и всевозможных «отделочных» и гарнирных ингредиентов.

Другой метод «отделки», связанный с сотированием, – глазирование. При подогревании овощей к ним добавляют немного сливочного масла, меда, сахара или кленового сиропа. Сахар растапливают (а можно дать ему карамелизоваться) и ровным слоем обволакивают овощи, придавая им блеск, сладкий привкус и золотистый цвет.

Промойте, разделайте, очистите и нарежьте овощи. Сотировать или жарить в воке в сыром состоянии можно руколу, шпинат и другую листовую зелень, грибы, кабачки, лук. Те из них, что склонны удерживать излишнюю воду, осушайте. Этот важный шаг обеспечит наилучшие вкус, текстуру и цвет готового блюда.

Есть овощи, которые прожариваются до готовности только при условии предварительного приготовления другим методом. Для них сотирование – «отделочный» шаг. При необходимости овощи вначале доводят до частичной или полной готовности в кипящей воде, на пару или в духовке.

Выбирайте жир, который дополнит вкус овощей. Можно использовать растительные масла – оливковое, арахисовое, кукурузное, подсолнечное или сафлоровое, можно цельное или топленое сливочное масло, вытопленный животный жир (свиной или гусиный смалец, топленый бекон).

Для корректировки и подчеркивания вкуса нужно использовать приправы и пряные ингредиенты (соль, перец, лимонный сок). В последний момент хорошо добавить мелко нарезанную свежую зелень. Дополнительный вкус, а также блеск и золотистый цвет придадут овощам добавленные ближе к концу процесса мед, сахар, кленовый сироп или фруктовый сок – ингредиенты с высоким содержанием сахара, образующие глазурь. Выбирая сотейник или сковороду, принимайте во внимание количество приготавливаемых овощей. Им должно быть в посуде просторно. Если положить в сковороду слишком много овощей, температура резко упадет. С другой стороны, в чересчур большой сковороде овощи могут пригорать. Одни материалы хорошо проводят тепло и быстро реагируют на изменения температуры, другие обеспечивают более стабильный жар и реагируют медленнее. У каждого материала свои достоинства, и вы быстро научитесь различать, какой лучше подходит для разных ситуаций и продуктов.

### Базовая формула для приготовления 10 порций овощей соте

1,13 кг подготовленных овощей (взвешенных после разделки, очистки, нарезки и бланширования или ошпаривания; учитывайте, что зеленые листовые овощи при жареньи теряют половину массы за счет испарения жидкости, так что начинайте с 1,81 кг на 10 порций)

Немного растительного масла или другого жира

Соль, перец и другие приправы

Соус и «отделочные» или гарнирные ингредиенты



**1.** Положите подготовленные овощи в жир и добавьте пассерованные ароматические ингредиенты. Используйте столько жира, чтобы он лишь смазывал сковороду и не давал овощам подгорать. Жир должен быть горячим, но не должен дымиться. Овощам требуется менее интенсивный жар, чем мясу, птице и рыбе. Некоторые овощные соте начинают готовить поджариванием пряных ингредиентов в растительном масле для добавления вкуса готовому блюду. Если вы используете овощи разных типов, добавляйте их поочередно, начиная с тех, что жарятся дольше, и кончая быстро готовящимися. Не переполняйте сковороду. Чтобы овощи получались наилучшего качества, они должны соприкасаться с дном кастрюли и в большинстве случаев лежать сравнительно тонким слоем. Только листовую зелень можно закладывать рыхлым холмиком, потому что она быстро теряет объем.

Добавьте приправы и продолжайте жарить до полной готовности овощей и насыщения их вкусом. Переворачивайте или перемешивайте овощи, сколько потребуется. Некоторые овощи на протяжении всего процесса жаренья надо постоянно перемешивать; другие же вырабатывают лучший вкус и цвет, если их перевернуть только раз или два. Для переворачивания и вынимания овощей используйте изогнутую лопаточку, щипцы или утварь для вока.



**2. Оцените качество жареных овощей.** Каждая составляющая жареного овощного блюда должна быть доведена до готовности, очень горяча и хорошо приправлена. Непременно проверяйте температуру и приправы жареного овощного блюда, которое держите до подачи на мармите или другом подобном устройстве.

## «Отделка» и глазурирование овощей методом соте

Когда овощи сварены или запечены до полной или частичной готовности, их можно сотировать либо только до горячего состояния, либо до полной готовности. Это и есть «отделка». «Отделяют» овощи чаще всего в сливочном масле, но для придания блюду специфического вкуса используют и другие насыщенные вкусом жиры, например натуральное оливковое масло первого холодного отжима (Extra virgin) или топленый бекон.

Кроме того, овощи можно поварить в небольшом количестве густых сливок или соуса – чтобы они обволокли овощи вместо жира. Нагрейте жир, сливки или соус на умеренном огне. При желании добавьте немного сахара, меда или сиропа для сладкой глазури.

Гарниры можно добавлять сразу или тогда, когда овощи прогреются.

Добавьте подготовленные овощи, не переполняя сковороды, и перемешивайте, подбрасывайте или переворачивайте, пока они не прогреются и не покроются равномерным слоем оболочки. Попробуйте на готовность и содержание приправ; подайте немедленно.



## Базовая формула для приготовления 10 порций овощей в воке

1,13 кг подготовленных овощей (взвешенных после разделки, очистки и нарезки)

Немного растительного масла или другого жира

Соль, перец и другие приправы

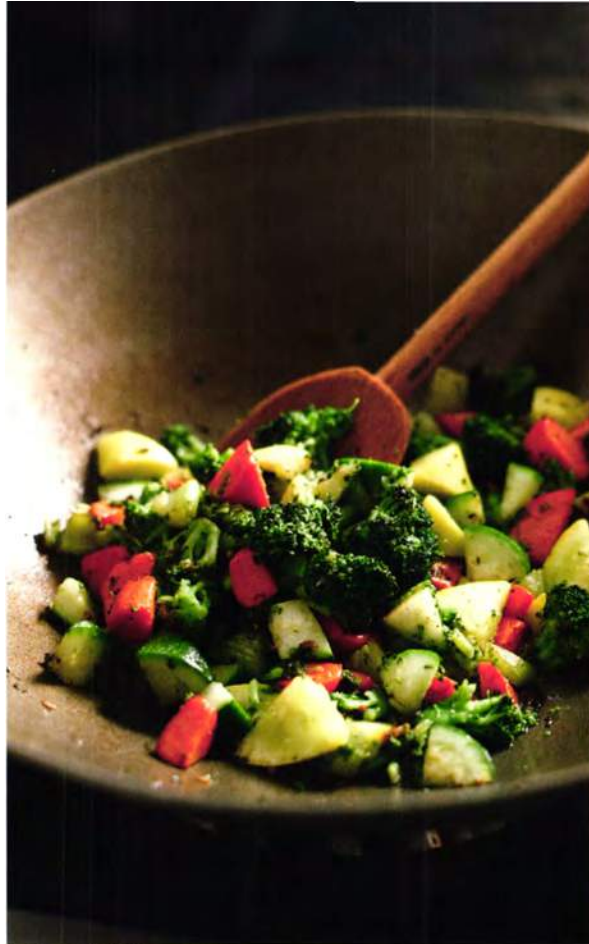
Соус или ингредиенты для соуса (по желанию)



**1.** Нагрейте вок, прежде чем добавить растительное масло, дайте маслу растечься. Как только масло на дне сковороды станет горячим, добавьте ароматические ингредиенты, чтобы они отдали свой аромат готовящемуся блюду. Если вы готовите несколько разных овощей, добавляйте их поочередно, начиная с тех, что жарятся дольше (например, с моркови и капусты брокколи). Постоянно перемешивайте овощи.



**2.** Когда овощи станут горячими, передвиньте их от центра к краям вока. Таким образом вы сохраните жар внутри вока. Затем добавьте следующую порцию овощей. Продолжайте добавлять овощи в центр вока и жарить их, пока они не станут очень горячими. Добавляйте такие овощи, как цуккини и желтая тыква, в середине общего времени приготовления овощей, а такие очень нежные ингредиенты вроде свежей зелени – в конце процесса.



**3.** Оцените качество готовых овощей, жаренных в воке. Правильно приготовленные в воке овощи обладают хорошими вкусом, текстурой и цветом. Некоторые овощи, например баклажаны или цуккини, могут стать очень мягкими, в то время как другие сохраняют почти хрусткую текстуру. К готовым овощам, жареным в воке, можно добавлять различные вкусовые и ароматические ингредиенты. Подавайте готовые жареные овощи очень горячими, прямо из вока.

## Жаренье овощей на сковороде

У жареных овощей аппетитная, хрустящая корочка, с которой приятно контрастирует сочная, насыщенная вкусом мякоть. Жаренье похоже на приготовление методом соте. Основное отличие заключается в том, что количество растительного масла, используемого в качестве жарочной среды, здесь больше. Кроме того, сопровождающий овощи соус готовят отдельно. Овощи можно обваливать в сухарях, муке или окунуть в кляр.

Промойте, почистите, разделайте и нарежьте овощи. Если надо, отварите их полностью или частично. Обваливайте в сухарях, муке или кляре.

В качестве жира можно использовать топленое сливочное масло, практически любое растительное масло, шортенинг (пищевой жир-разрыхлитель для жаренья и выпекания. – *Ред.*) или топленый животный жир (гусиный либо свиной смалец, жир с *фуа-гра*). Жир должен покрывать заложенные в сковороду овощи примерно до середины.

Пряные ингредиенты и приправы добавляют к овощам до или после жаренья (если это уместно, можно вводить их в состав панировки или кляра). Кроме того, рецепт может потребовать «отделочных» ингредиентов, например комбинированного сливочного масла, соуса, острой приправы, *сальсы*.

Сковорода должна свободно вмещать овощи. Если овощей будет слишком много, температура масла резко упадет и панировка не будет хорошим изолирующим слоем. Тогда овощи впитают слишком много масла, а оболочка станет рыхлой и даже начнет отваливаться местами. Чтобы вынимать овощи из масла, вам понадобятся щипцы или шумовка. Держите под рукой поддон, устланный впитывающей бумагой для удаления излишнего масла перед подачей.

## Базовая формула для приготовления 10 порций жареных овощей

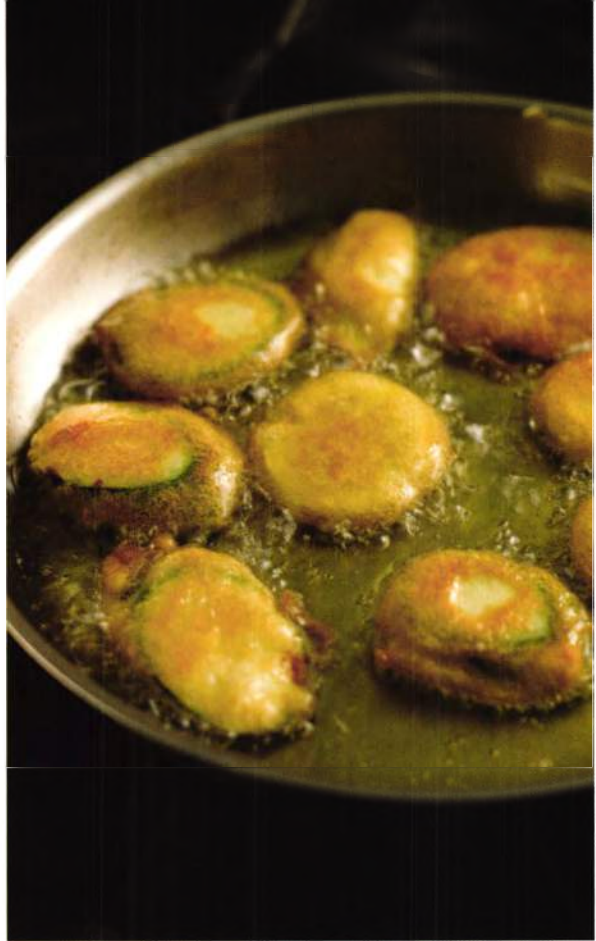
1,13 кг подготовленных овощей (взвешенных после разделки, очистки и нарезания) – бланшированных, слегка отваренных или сваренных до полуготовности согласно рецепту

Составляющие «корочки» – мука, яичная болтанка, панировочные сухари или кляр (по желанию)

Растительное масло или другой жир для жаренья

Соль, перец и другие приправы

Соус и «отделочные» или гарнирные ингредиенты



**1.** Нагрейте жир в тяжелой сковороде, рондо или другой форме. Осторожно уложите овощи (они могут быть панированными или в кляре). Жаренье требует сильного жара. Достаточно горячий жир должен дымить и покрываться «рябью». Следите за температурой жира и поддерживайте ее одинаковой на протяжении всего процесса. Чтобы овощи жарились быстрее и не теряли цвета, не давайте им «тесниться» на сковороде. Добавляйте овощи постепенно; если добавить их слишком много, температура жира немедленно упадет. В тесноте, кроме того, с овощей отпадает оболочка.

**2.** Жарьте овощи на огне от умеренного до сильного, пока первая сторона не зарумянится и не станет хрустящей. Переверните овощи и дожарьте их на второй стороне. Выньте овощи из сковороды и быстро промокните бумажным полотенцем, чтобы избавиться от лишнего жира. Посолите, перчите овощи уже вынутыми из жира, чтобы сохранять его на последующие партии. Перед закладкой следующей партии удалите все частицы отпавшей панировки или кляра.

У правильно зажаренных (в кляре и панировке) овощей – золотистая или коричневая хрустящая «корочка» и нежная, очень горячая мякоть.

## Жаренье во фритюре (фри)

**Идеально зажаренные овощи легки**, аппетитны и своим широким спектром вкусов и текстур предоставляют повару возможность продемонстрировать свое искусство на приготовлении многочисленных закусок, гарниров, украшений, аксессуаров и основных блюд.

Когда овощи жарят во фритюре (в большом количестве масла), результаты могут варьироваться от хрустящих чипсов до сытных крокетов с хрустящей корочкой, заключающей в себе сочную, насыщенную вкусом овощную смесь. Блюда в стиле *темпура* сочетают овощи с легким кляром. (О картофеле фри см. на с. 811–813.)

Выбирайте свежие и насыщенные вкусом овощи и подготавливайте их согласно требованиям рецепта или стилю обслуживания. Все овощи надо тщательно промывать, а в некоторых случаях и соскабливать с них грязь. Удалите твердую и несъедобную кожуру, шелуху, сердцевину, семена и корни. Нарезьте на куски или ломтики (как надо). Иногда овощи перед жареньем слегка проваривают.

Накрошите, нарубите или измельчите в пюре овощи для крокетов и используйте должное связующее вещество, чтобы скрепить смесь. Это может быть соус *бешамель* или *велюте*, густые сливки, творог, яйца или хлебные крошки.

Некоторые изделия фри требуют стандартной панировки (см. с. 482) или кляра. В тесто овощи надо окунать перед самым жареньем.

Масло и другие жиры для жаренья во фритюре должны выдерживать высокие температуры, не дымясь и не распадаясь. Нейтральным вкусом и высокой температурой задымления характеризуются растительные масла, включая кукурузное, рапсовое и сафлоровое. Для придания овощам специфического привкуса используют специальные масла, например оливковое, или жиры типа гусиного или утиного смальца.

Масло или жир следует нагревать до нужной температуры до начала жаренья. В качестве посуды годится фритюрница или глубокая сковорода. Электрические и газовые фритюрницы поддерживают одинаковую температуру на протяжении всего процесса; они эффективны, когда меню предлагает много жареных овощей и других продуктов. Некоторые изделия удобно опускать в масло и вынимать из него в корзинках. Другие опускают в жир кухонными щипцами, а вынимают шумовкой. Держите под рукой поддон, устланный бумажным полотенцем, чтобы промокать готовые овощи сразу после жаренья.

## Базовая формула для приготовления 10 порций овощей во фритюре

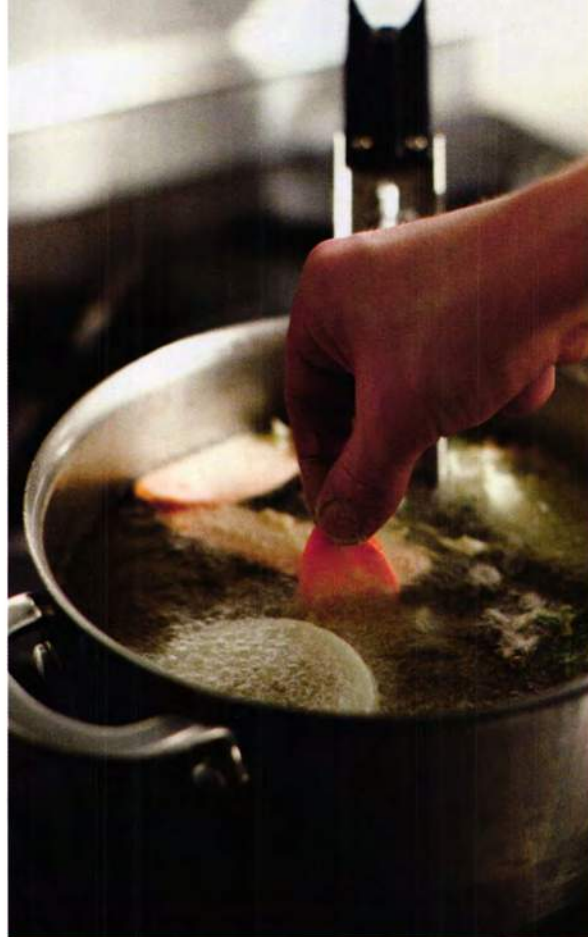
1,13 кг подготовленных овощей (взвешенных после разделки, очистки и нарезания), бланшированных, слегка или полностью отваренных согласно рецепту

Ингредиенты для «корочки»: мука, яичная болтанка, панировочные сухари или кляр (по желанию)

Столько растительного масла или другого жира, чтобы покрыть овощи полностью

Соль, перец и другие приправы

Соус и «отделочные» или гарнирные ингредиенты



**1.** Нагрейте масло во фритюрнице или глубокой сковороде. Поместите туда овощи с помощью корзинки или щипцов. Лучшая температура для жаренья в большом количестве жира – около 177°C. Панированные овощи опускайте в масло в корзинке. Непременно оставляйте пространство между кусками, чтобы они не теснились и не переполняли корзинку. Овощи в кляре с помощью щипцов окунают в жидкое тесто (иногда предварительно обваляв в муке) и тут же опускают в горячее масло. При погружении овощей в масло его температура упадет на некоторое время (это называется восстановительным периодом), так что рассчитывайте размеры партий так, чтобы минимизировать падение температуры и время восстановительного периода.



## 2. Жарьте овощи до полной готовности. Выньте и осушите от жира. Приправьте по необходимости.

Время жаренья зависит от типа овощей. Готовые овощи в случае крокетов или фриттеров (сладкие или острые продукты, покрытые сливочным маслом и зажаренные. – *Ред.*) должны быть совершенно прожарены, нежны и горячи. Оболочка, если таковая есть, должна иметь цвет от золотистого до коричневого. Однако овощи *темпура* не должны быть золотисто-коричневыми, как при стандартной процедуре жаренья в панировочных сухарях. Правильно приготовленные овощи *темпура* имеют цвет от почти белого до светло-золотистого и хрусткую текстуру с внешней стороны.

Панированные овощи, которые готовят в корзинке, обычно жарят до всплытия на поверхность масла. Вынимайте их с помощью корзинки и подержите некоторое время над сосудом, чтобы стекло лишнее масло. Овощи в кляре, которые готовят методом «свободного плавания», можно переворачивать, чтобы зажаривались равномерно. Для этого, как и для вынимания готовых овощей из масла, используйте щипцы и тому подобную утварь.

Переложите жареные овощи в устланный бумажным полотенцем поддон, чтобы удалить лишнее масло. Приправьте солью и перцем или смесью специй. Никогда не делайте этого непосредственно над фритюрницей, потому что приправы могут ускорить распад масла. В этот момент жареные овощи находятся на пике качества, и подавать их надо немедленно. Если необходимо, их можно подержать в теплом месте, но не дольше 15 мин.

Оцените качество готовых овощей фри. В целом, чем тоньше нарезка, тем более хрустким получается изделие. Наружный слой должен иметь цвет от золотистого до коричневого и свежий, аппетитный вкус. «Корочка», если она наносилась, должна быть одинаковой толщины и не слишком толстой по отношению к размерам порции. Овощи, как и «корочка», должны быть в меру приправлены и очень горячи.

# Тушение

**Овощные тушеные блюда включают в себя** на одном конце спектра такие изыски, как зеленый горошек по-французски, а на другом – такие сытные кушанья, как *рататуй* и тушеная капуста. Тушеные овощи в буквальном смысле слова варятся в собственном соку. В овощных рагу их по традиции нарезают на мелкие куски, тогда как в тушеных жарких – на крупные или вообще оставляют целыми. Иногда в собственный сок добавляют *берманье* (густой заварной соус из сливочного масла и муки, который используют для сгущения супов, тушеных блюд и соусов. – *Ред.*) или крахмал, чтобы сделать блюдо более «увесистым» и аппетитным – сгущенный соус обволакивает овощи и придает им приятный блеск.

Овощные тушеные блюда можно готовить на основе одного (главного) ингредиента или комбинации овощей. Например, тушеный фенхель содержит один ингредиент, а *рататуй* – это рагу из нескольких овощей. Кроме главных ингредиентов в овощные тушеные блюда входят и ароматизирующие (пряные), например лук-шалот или *мирпуа*.

Подготовьте овощи согласно их типу и желаемому результату. Помойте, почистите, разделайте и нарежьте, как требуется. Если надо снять горечь или облегчить чистку, предварительно бланшируйте их. Выбирайте жир или растительное масло, имеющие вкус, который подходит блюду. Если овощи при тушении не выпускают достаточного количества соков, к ним добавляют бульон, вино, соки или воду.

Подготовьте и используйте приправы и пряные ингредиенты – соль, перец, лук-шалот, чеснок, накрошенную зелень, специи, *мирпуа* или *матиньон* (смесь нарезанных кубиками ветчины или бекона, моркови, лука, сельдерея и лука порея. – *Ред.*). Есть блюда, включающие в себя изделия из свинины (шпик, бекон или ветчину) или кислоту (уксус, сок или цедру цитрусовых, вино), которые создают более сложный вкус.

Некоторые рецепты предусматривают дополнительные сгустители – аррорут, крахмал или *берманье*. Для придания блюду богатого вкуса, некоторого блеска и гладкой текстуры добавляют всевозможные «отделочные» ингредиенты – уваренные густые сливки, сливочный соус, сливочное масло или *льезон*. При желании тушеное блюдо можно превратить в *гротен*, посыпав хлебными крошками и сыром.

Главное, что вам потребуется из оборудования, – это огнеупорная форма или рондо (либо другая глубокая и широкая посуда). Для вынимания овощей, чтобы «довести» соус, нужна шумовка или аналогичная утварь. Для «отделки» соуса понадобится сито или погружной блендер.



## Базовая формула для приготовления 10 порций тушеных овощей

1,36–1,59 кг подготовленных овощей (взвешенных после разделки, очистки и нарезки)

Пряные овощи, соль, перец и зелень и другие приправы

Ароматизированная варочная жидкость

Немного жира

«Отделочные» и гарнирные ингредиенты



**1.** Поджарьте в жире пряные овощи, начиная с лука и его «сородичей» для выработки мягкого, сладкого вкуса в блюде. Пряные овощи в светлых рагу и жарких жарят только до начала их размягчения и появления соков. В других блюдах их жарят до получения желаемого цвета – от светло-золотистого до темно-коричневого.

Используйте достаточное количество растительного масла, чтобы овощи хорошо жарились и не пригорали, и помешивайте, сколько потребуется, чтобы выработались нужный вкус и цвет.



**2.** Добавьте по очереди остальные ингредиенты, размешивая по мере необходимости и корректируя приправы и консистенцию. Овощные рагу тушите на мягком огне под крышкой – это способствует высвобождению вкусов и впитыванию их варочной жидкостью. Жаркие можно тушить на конфорке или в духовке. Если жидкость вываривается слишком быстро, долейте еще и немного убавьте огонь. Если она вываривается недостаточно, снимите крышку и дайте ей частично испариться.

**3.** Тушите овощи до полной готовности, насыщенности вкусом и мягкости. Подайте немедленно или поставьте на хранение для дальнейшего использования. Блюда можно подавать сразу, а можно «довести» их, приготовив из варочной жидкости соус. Для этого выньте овощи и сгустите жидкость одним из следующих способов:

- уварите жидкость до консистенции и вкуса соуса;
- измельчите в пюре часть ароматизирующих (пряных) овощей и верните пюре в жидкость, где варились овощи;
- добавьте *бер манье* в варочную жидкость.

Подавайте блюдо на горячих тарелках или посыпьте сверху сухарями и сыром и запеките под бройлером (это будет *гратен*). Тушеные овощи можно хранить без существенной потери качества дольше, чем приготовленные иным способом. Накройте их неплотно и поставьте на мармит или остудите и уберите в холодильник (подогреете при подаче).

Овощные тушеные блюда должны иметь глубокий, концентрированный вкус, быть мягкими (определяется вилкой), а в некоторых случаях буквально «тающими» во рту.

## Общие указания по овощам

**Каждый метод приготовления овощей** дает специфические результаты, по-разному проявляющиеся во вкусе, текстуре и питательной ценности блюд. Шеф-повар может с пользой применять весь спектр возможностей в рамках каждого метода, чтобы «подгонять» овощные блюда под нужды конкретного ресторана. Кухни, полагающиеся на региональные и сезонные продукты, могут адаптировать тот или иной метод и к конкретным ингредиентам, и к желательному эффекту. Например, хотя желудевую тыкву обычно пекут или делают из нее пюре, ее можно осторожно потушить в сливках или зажарить на гриле и подавать с *сальсой*. Огурцы, повсеместно воспринимаемые как овощи, которые едят сырыми, можно парить, жарить и даже тушить как жаркое. Разница во вкусе, текстуре и цвете одного и того же овоща, приготовленного разными способами, может быть поразительной.

При правильном обращении овощи дольше сохраняют вкус, цвет, текстуру и питательную ценность. Мойте листовые и нежные овощи осторожно, чтобы не повредить их, и хорошо высушивайте.

Более жесткие овощи перед чисткой мойте и соскабливайте с них грязь. Следите за тем, чтобы были удалены все следы грязи и песка.

Во всех случаях – от простого блюда из вареных или паровых овощей, приправленных, но никак не украшенных, до сложного овощного *гратена* – наивысшее качество достигается доведением овощей до нужной готовности и максимально быстрой подачей. Сколько и каких заготовок можно готовить загодя и хранить – определяется стилем обслуживания и объемом производства конкретной кухни, а также природой овощей и кулинарным методом. Соте, фри и жареные блюда делают перед самой подачей. Тушеные блюда и пюре можно готовить и партиями, поскольку они просты в хранении и, если их сделать загодя и разогреть, мало теряют во вкусе и текстуре или не теряют вовсе (а могут и улучшить свои характеристики).

Овощи следует старательно приправлять на протяжении всего процесса приготовления. Тщательно проверяйте блюдо на содержание приправ, когда готовите, и перед подачей.

Существуют отчетливые различия в том, насколько нежными должны быть правильно приготовленные овощи. Одни, например брокколи и стручковая фасоль, не могут считаться приготовленными правильно, если они не достигли совершенной мягкости. Другие – такие, как стручковый горошек, всегда должны быть упругими. Предпочтения по части степени готовности овощей зависят от их вида и конкретной кухни. Кроме того, существуют разные стандарты для различных кулинарных методов. Например, вок обычно дает хрустящую текстуру, тогда как тушеные или печеные овощи очень нежны.

## Вареная морковь

На 10 порций

2,88 л воды

Соль по вкусу

1,36 кг моркови, нарезанной в желаемой форме (брусочками, кружочками, соломкой и т.д.).

1. Вскипятите воду в большой кастрюле. Посолите по вкусу. Добавьте морковь. Если надо, накройте крышкой, чтобы вода как можно скорее снова закипела.
2. Варите морковь до мягкости (от 4 до 7 мин в зависимости от толщины нарезки). Тут же откиньте ее на дуршлаг.
3. Подайте морковь немедленно, «отделайте» по желанию или охладите, чтобы подогреть и подать позже.

## Вареные зеленые соевые бобы эдамаме

На 10 порций

Морская соль

960 мл воды

454 г зеленых соевых бобов, лущеных

1. Добавьте почти 1 ч. л. (5 г) соли в воду и доведите до кипения.
2. Опустите в воду зеленые соевые бобы и варите при

пузырьковом кипении до мягкости (около 8 мин). Откиньте на дуршлаг, приправьте 1 ч. л. (5 г) соли и подавайте горячими или охладите до комнатной температуры.

## Паровая брокколи

На 10 порций

1,59 кг брокколи (около 4 штук соцветий)

Соль по вкусу

Молотый черный перец по вкусу

Вода, сколько потребуется

1. Разделайте брокколи, очистите от кожицы стебли и нарежьте. Уложите на решетку или вставку пароварки, посолите и поперчите.
2. Доведите воду на дне плотно закрытой пароварки до кипения. Вложите брокколи, закройте крышкой и парьте до мягкости (5–7 мин).
3. Выньте брокколи из пароварки, скорректируйте содержание соли и перца и подайте немедленно или охладите и поставьте на хранение.

**Брокколи с поджаренным чесноком:** поджарьте нарезанный тонкими ломтиками чеснок в сливочном или растительном масле. Добавьте отваренную на пару брокколи и жарьте ее в масле, переворачивая, пока она не станет очень горячей. Скорректируйте содержание соли и перца, если необходимо. Подайте немедленно.

## Варианты подогрева овощей

**В кипящем бульоне или воде.** Положите овощи в сито или перфорированную корзинку, погрузите в бульон или воду при пузырьковом кипении и дайте овощам хорошо прогреться. Осушите и тут же «отделайте» овощи сливочным маслом, соусом, приправами и т.д.

**В микроволновой печи.** Этот способ подходит для небольших количеств овощей. Равномерно разложите овощи на круглом или овальном плоском блюде либо в другой устойчивой к микроволнам форме. Чтобы овощи были влажными, может понадобиться добавить

немного жидкости. Накройте пищевой пленкой с дырками для выхода пара или пергаментной бумагой. Подогрейте при самом мощном режиме, тут же «отделайте» и подавайте.

**Сотированием.** Нагрейте немного оливкового или сливочного масла, сливок, соуса или глазури в сотейнике и добавьте овощи. Постоянно помешивая, держите на умеренном огне до полного прогрева. Добавьте, если надо, приправы и подайте.



Глазурованная свекла

## Глазурованная свекла

На 10 порций

1,13 кг красной или золотистой свеклы с удаленными стеблями и кожурой

99 г сахара

15 мл красного или белого винного уксуса

45 мл апельсинового сока

240 мл куриного бульона (с. 375)

43 г сливочного масла

Соль по вкусу

Молотый черный перец по вкусу

1. Положите свеклу в большую кастрюлю и залейте водой. Доведите воду до бурного кипения, убавьте нагрев до пузырькового кипения и варите свеклу, пробуя ее на готовность вилкой, около 40 мин.
2. Откиньте на дуршлаг и слегка охладите. Нарежьте ломтиками толщиной 6 мм или клинышками.
3. В сотейнике смешайте сахар, винный уксус, сок, бульон и масло и доведите до пузырькового кипения. Варите на умеренном огне, пока глазурь не приобретет консистенцию негустого сиропа (около 15 мин).
4. Перед подачей блюда прогрейте кусочки свеклы в глазури на огне выше умеренного. Приправьте солью и перцем. Подавайте немедленно.

## Кукуруза в сливках

На 10 порций

170 г лука порея, очень мелко нарезанного

480 мл густых сливок

Соль по вкусу

Молотый черный перец по вкусу

Молотый мускатный орех по вкусу

680 г зерен кукурузы, свежих или мороженных

1 ст. л. (3 г) кервеля, шинкованного

1. Смешайте в кастрюле лук порей со сливками, приправьте солью, перцем, мускатным орехом и уварите при пузырьковом кипении наполовину.
2. Отварите кукурузу над кипящей водой на пару до полной готовности (4–5 мин). Добавьте ее в кастрюлю со сливками и медленно варите до получения правильной консистенции и хорошего вкуса (2–3 мин).
3. Скорректируйте содержание соли и перца. Добавьте кервель. Подайте блюдо сразу или держите горячим до подачи.

## Паренная в кастрюле морковь

На 10 порций

1,13 кг моркови, нарезанной ломтиками толщиной 6 мм

85 г сливочного масла

1 ч. л. (1 г) петрушки, нарубленной

Соль по вкусу

Молотый черный перец по вкусу

**1.** Налейте в большую кастрюлю соленой воды до высоты от уровня дна 3 см и доведите ее до кипения. Уложите в воду морковь и, если надо, добавьте воды, чтобы только покрывала морковь. Снова доведите воду до кипения, плотно накройте кастрюлю крышкой и немного убавьте огонь.

**2.** Варите морковь до полной готовности и мягкости (5–6 мин). Слейте из кастрюли оставшуюся воду. Верните морковь на огонь, добавьте сливочное масло и петрушку, посолите и поперчите. Размешайте, чтобы морковь равномерно покрылась маслом и стала очень горячей. Подайте немедленно.

**ПАРЕННАЯ В КАСТРЮЛЕ ЗЕЛЕНАЯ СТРУЧКОВАЯ ФАСОЛЬ:** Замените морковь 1,13 кг обрезанных стручков зеленой фасоли. Сварите фасоль в соответствии с описанным выше методом. Для «отделки» зеленой фасоли поджарьте методом соте 1 ст. л. (3 г) лука-шалота в 30 мл оливкового масла до полупрозрачности. Добавьте стручки зеленой фасоли и жарьте до образования корочки. Приправьте солью и перцем и подавайте немедленно.

**МОРКОВЬ С ОРЕХАМИ ПЕКАН:** Подготовьте морковь, как указано выше. В шаге 2 добавьте 21 г нарезанного лука-шалота, 43 г меда и 85 г рубленого поджаренного пекана со сливочным маслом. Замените петрушку нашинкованным шнитт-луком.

## Стручковый горошек и желтые кабачки с имбирем

На 10 порций

180 мл куриного бульона (с. 375) или овощного бульона (с. 376)

2 ст. л. (18 г) имбиря, измельченного

14 г лука-шалота, нарезанного

2 ч. л. (6 г) чеснока, измельченного

Соль по вкусу

Молотый черный перец по вкусу

680 г стручкового горошка

340 г желтых кабачков, нарезанных некрупными кубиками

2 ст. л. (6 г) свежего шнитт-лука, нашинкованного

**1.** Смешайте бульон с имбирем, луком-шалотом и чесноком и поварите около 2 мин. Посолите и поперчите.

**2.** Добавьте горошек и кабачки и доведите бульон до пузырькового кипения. Добавьте еще бульон, если надо: его должно быть в кастрюле около 1 см. Плотно накройте кастрюлю и парьте до мягкости овощей (2–3 мин).

**3.** Скорректируйте содержание соли и перца. Посыпьте шнитт-луком и подайте блюдо горячим.

## Стручковая фасоль с грецкими орехами

На 10 порций

1,13 кг стручковой фасоли

57 г сливочного масла

57 г лука-шалота, нарезанного

1 ч. л. (3 г) чеснока, измельченного

240 мл куриного бульона (с. 375), горячего

Соль по вкусу

Молотый черный перец по вкусу

30 мл масла грецких орехов

85 г грецких орехов, нарубленных

1 ст. л. (3 г) нарезанного шнитт-лука

1. При желании нарежьте стручковую фасоль наискосок.
2. Нагрейте масло в сотейнике. Добавьте лук-шалот и чеснок и жарьте до полупрозрачности (2–3 мин). Сверху уложите ровным слоем стручковую фасоль; добавьте горячий бульон, соль и перец.
3. Доведите до пузырькового кипения. Накройте сотейник и варите фасоль на пару до мягкости (15–18 мин). За это время варочная жидкость должна увариться, слегка загустеть и только покрывать фасоль. При необходимости снимите крышку и продолжайте варить при пузырьковом кипении до почти полного уваривания жидкости (1–2 мин).
4. Перемешайте фасоль с ореховым маслом, грецкими орехами и шнитт-луком. Приправьте солью, перцем и подайте немедленно.

## Глазурованная морковь

На 10 порций

85 г сливочного масла

1,13 кг моркови, нарезанной овальными кружочками

43 г сахара

360 мл куриного (с. 375) или овощного бульона (с. 376), горячего

Соль по вкусу

Молотый белый перец по вкусу

1. Растопите сливочное масло в сотейнике и добавьте морковь.
2. Накройте сотейник крышкой и слегка припустите морковь в течение 2–3 мин.
3. Добавьте сахар, соль, перец и бульон. Доведите бульон до пузырькового кипения на умеренном огне.
4. Плотно накройте сотейник и варите на слабом огне почти до готовности моркови (около 5 мин).
5. Снимите крышку и варите до тех пор, пока жидкость не выварится в глазурь, а морковь не станет мягкой (2–3 мин).
6. Приправьте солью и перцем и подайте немедленно.





Шиитакe в соево-кунжутной глазури

## Овощи гриль в стиле Провансаль

### На 10 порций

- 57 г чеснока, зубчиками
- 240 мл оливкового масла
- 2 ст. л. (6 г) розмарина, нашинкованного
- 567 г цуккини, нарезанного на ломтики толщиной 2 см (наискосок или в длину)
- 567 г баклажанов, нарезанных на ломтики толщиной 2 см (или наискосок или в длину)
- 227 г лука, нарезанного кольцами в 2 см
- Соль по вкусу
- Молотый черный перец по вкусу
- 170 г зеленых перцев
- 170 г красных перцев
- 113 г очищенных от кожицы и семян помидоров, нарезанных некрупными кубиками
- 15 мл бальзамического уксуса
- 28 г *шифонада* из базилика

1. Положите чеснок в большую неглубокую кастрюлю и добавьте масла, чтобы только-только покрывало чеснок. Добавьте розмарин и томите на очень слабом огне 15–20 мин, чтобы чеснок полностью сварился, но не разваливался. Снимите с огня и отставьте в сторону, остудите до комнатной температуры.

2. Нагрейте гриль или бройлер. Смажьте цуккини, баклажаны и лук чесночно-розмариновым маслом, посолите и поперчите. Поместите в гриль и зажарьте до коричневого цвета на одной стороне. Переверните и жарьте около 3 мин на другой стороне до готовности. Снимите с огня и отставьте в сторону.

3. «Подпалите» на гриле или под бройлером равномерно со всех сторон перцы. Снимите с огня и дайте остыть. Удалите кожицу, сердцевину, семена и перегородки. Нарезьте некрупными кубиками толщиной 2 см и отставьте в сторону.

4. Положите чеснок и 60 мл оставшегося масла в большую глубокую кастрюлю и нагрейте на среднем огне. Добавьте зажаренные овощи, *конкассе* из помидоров и осторожно перемешайте, чтобы овощи «дошли» и их вкусы смешались. Скорректируйте содержание соли

и перца, добавьте по вкусу бальзамический уксус. Вмешайте базилик или гарнируйте им отдельные порции. Подайте немедленно или держите горячим до подачи.

**МАРИНАД ДЛЯ ОВОЩЕЙ ГРИЛЬ:** Чтобы сделать маринад, смешайте 240 мл растительного масла, 60 мл соевого соуса, 30 мл лимонного сока, 2 ч. л. (6 г) измельченного чеснока и 0,5 ч. л. (2 г) семян фенхеля. Маринуйте овощи 1 ч, перед запеканием излишек маринада слейте.

## Грибы шиитаке в соево-кунжутной глазури

### На 10 порций

#### СОЕВО-КУНЖУТНАЯ ГЛАЗУРЬ

- 120 мл соевого соуса или японского соуса *тамари*
- 60 мл воды
- 60 мл арахисового или кукурузного масла
- 57 г кунжутной пасты тахини
- 15 мл кунжутного масла
- 1 ст. л. (9 г) чеснока, измельченного
- 2 ч. л. (3 г) имбиря, измельченного
- ½ ч. л. (1 г) дробленого красного перца (по желанию)

1,13 кг грибов шиитаке

10 перьев зеленого лука

21 г кунжута, поджаренного

1. Смешайте все ингредиенты для глазури и уберите в холодильник до использования. При желании шляпки грибов можно разрезать пополам.

2. Уложите грибы и зеленый лук в глазурь на 15–60 мин.

3. Выньте грибы и лук из глазури, дайте стечь лишней.

4. Жарьте грибы и лук на гриле или под бройлером с обеих сторон до готовности и прожигания следов (2 мин).

5. Посыпьте кунжутом и подайте немедленно.

#### ПРИМЕЧАНИЕ

Жареные грибы можно вернуть в маринад, остудить до комнатной температуры и использовать в других блюдах.

## Пюре из тыквы

На 10 порций

1,81 кг тыквы, разрезанной напополам

113 г сливочного масла комнатной температуры

120 мл горячих густых сливок

Соль по вкусу

Молотый черный перец по вкусу

1. Проткните тыкву и положите в форму разрезом вниз. Добавьте воды для создания пара на первой стадии. При желании накройте крышкой или фольгой.
2. Пеките тыкву при температуре примерно 190°C до совершенной мягкости (около 1 ч). Проверяйте готовность, протыкая кухонной вилкой или остроконечным ножом. Никакого сопротивления быть не должно. В последние 15 мин приготовления снимите крышку или фольгу, чтобы тыква поджарилась.
3. Выньте тыкву из духовки. Как только сможете к ней прикоснуться (но она должна быть еще очень горячей), разрежьте ее напополам и выньте семена.
4. Выскребите мякоть и измельчите в пюре с помощью пищевой мельницы, блендера или кухонного комбайна. Если надо, уварите пюре при пузырьковом кипении для сгущения.
5. Добавьте сливочное масло и сливки, приправьте по вкусу солью и перцем. Пюре готово к использованию, его можно также быстро охладить и сохранить для дальнейшего использования.

## Тыква спагетти

На 10 порций

1,81 кг тыквы спагетти

28 г сливочного масла

Соль по вкусу

Молотый черный перец по вкусу

1. Разрежьте тыкву напополам и удалите семена. Уложите разрезом вниз в противень с высокими бортиками. Залейте на треть водой. Накройте крышкой или фольгой.
2. Запекайте в духовке при температуре примерно 190°C до полной мягкости (около 1 ч). Проверяйте готовность кухонной вилкой или остроконечным ножом – они должны входить в мякоть свободно.
3. Когда тыква перестанет обжигать руки, выскоблите мякоть вилкой (разделите на «спагетти»). Нагрейте в сливочном масле на умеренном огне, посолите и поперчите. Подайте немедленно.



Тыква спагетти

## Печеные желудевые кабачки с клюквенно-апельсиновым компотом

На 12 порций

3 желудевых кабачка

71 г коричневого сахара, меда или кленового сиропа

142 г сливочного масла

1½ ч. л. (7,5 г) соли (или по вкусу)

¾ ч. л. (1,5 г) молотого черного перца (или по вкусу)

720 мл клюквенно-апельсинового компота (см. рецепт ниже)

1. Нагрейте духовой шкаф до температуры 204°C. Разрежьте кабачки на четыре части и выньте семена.
2. Уложите на противень срезом вверх. Посыпьте сахаром, сбрызните медом или кленовым сиропом. Нарежьте кубиками сливочное масло и положите по кубику на каждую четвертушку. Посолите и поперчите.
3. Накройте четвертушки фольгой и пеките 30 мин. Снимите фольгу и пеките еще 15 мин или до мягкости, периодически смазывая.
4. Подайте каждую порцию кабачков на подогретых тарелках, полив их 60 мл клюквенно-апельсинового компота.

## Клюквенно-апельсиновый компот

На 960 мл компота

907 г клюквы

360 мл апельсинового сока

Сахар по вкусу

113 г апельсиновой цедры, бланшированной

Соль по вкусу

Молотый черный перец по вкусу

1. Смешайте клюкву, апельсиновый сок и столько воды, чтобы только покрыть ягоды в кастрюле. Добавьте сахар и варите ягоды при пузырьковом кипении на умеренном огне до мягкости и сгущения жидкости.

2. Вмешайте цедру апельсина. Приправьте солью и перцем. Подавайте горячим.

## Печеные помидоры

На 10 порций

2,04 кг помидоров

90 мл оливкового масла extra-virgin

14 г измельченного чеснока

14 г нарезанного лука-шалота

2 ч. л. (2 г) нашинкованного базилика

2 ч. л. (2 г) нашинкованного орегано

1 ч. л. (1 г) нашинкованного тимьяна

Соль по вкусу

Молотый черный перец по вкусу

1. Вымойте и высушите помидоры. Вырежьте сердцевину и нарежьте, как предпочитаете (пополам, на четыре части, на секторы или ломтики). Уложите одним слоем на противень.

2. Смешайте масло, чеснок, лук-шалот, базилик, орегано, тимьян. Приправьте солью и перцем. Разбрызгайте смесь на помидоры и осторожно переверните, чтобы смесь обволокла их.

3. Уложите помидоры на решетки, вставленные в противень. Запекайте в духовке при температуре 135°C в течение 1–1,5 ч, чтобы помидоры высохли и подрумянились.

4. Помидоры готовы к подаче или к использованию в качестве ингредиента в других блюдах, их можно также остудить на решетках, накрыть и убрать в холодильник.



Печеные помидоры



Печеные перцы под маринадом

## Печеные перцы под маринадом

На 10 порций

1,9 кг печеных красных и желтых перцев (с. 726)

120 мл оливкового масла

57 г золотистого изюма

57 г жареных кедровых орехов

28 г нашинкованной петрушки

14 г измельченного чеснока

Соль по вкусу

Молотый черный перец по вкусу

1. Нарезать печеные перцы на ломтики толщиной 6 мм и оставить стекать на сите или на дуршлаге в течение 2 ч.
2. Смешать перцы с оливковым маслом, изюмом, кедровыми орехами, петрушкой, чесноком, солью и перцем.
3. Подавать немедленно или хранить в холодильнике для использования в дальнейшем.

## Печеная морковь

На 10 порций

1,13 кг моркови, нарезанной овальными кружочками

57 г утиного жира или смальца

Соль по вкусу

Молотый черный перец по вкусу

1. Нагрейте духовой шкаф до температуры 177°C. Положите в форму жир и растопите его.
2. Добавьте морковь, посолите и поперчите. Пеките морковь до мягкости и золотисто-коричневого цвета.
3. Подайте немедленно.



## Мирлитон, фаршированный креветками

### На 10 порций

5 мирлитонов (чайотов – мексиканских огурцов)  
 85 г сливочного масла  
 227 г репчатого лука, нарезанного  
 4 пера зеленого лука, очень мелко нарезанных  
 2 жилки сельдерея, нарезанных мелкими кубиками  
 2 зубчика чеснока, измельченных  
 227 г очищенных, с удаленной кишечной венной, креветок, нарезанных мелкими кубиками  
 142 г свежих хлебных крошек  
 Горячий соус по вкусу  
 1 ст. л. (3 г) нашинкованного тимьяна  
 Соль по вкусу  
 Молотый черный перец по вкусу  
 1 яйцо, слегка взбитое

1. Доведите соленую воду в кастрюле до кипения на сильном огне. Варите мирлитоны (чайоты) 20 мин или до мягкости, пробуя их вилкой. Откиньте на дуршлаг.
2. Когда мирлитоны остынут настолько, что их можно будет брать руками, разрежьте их напополам вдоль, удалите семена и выскоблите мякоть с помощью парижской ложки, оставив только оболочку (с толщиной стенки 6 мм). Крупно нарежьте мякоть и отставьте в сторону.
3. На сковороде с длинной ручкой растопите 57 г сливочного масла на умеренном огне. Добавьте репчатый и зеленый лук, сельдерей, чеснок. Жарьте, часто помешивая, до мягкости (около 5 мин). Добавьте креветок. Вмешайте 85 г хлебных крошек, горячий соус и тимьян. Приправьте солью и перцем.
4. Снимите сковороду с огня. После того как смесь немного остынет, вмешайте яйцо.
5. Уложите мирлитоны смазанной стороной на противень и промокните влагу внутри бумажным полотенцем.
6. Наполните мирлитоны начинкой, посыпьте их оставшимися хлебными крошками и положите сверху маленький кусочек масла.

7. Пеките при температуре 177°C, не открывая духовку, 30–35 мин или до затвердевания и подрумянивания начинки. Подайте немедленно.

## Баклажаны пармезан

### На 10 порций

1,81 кг баклажанов  
 43 г соли  
 1 ч. л. (2 г) молотого черного перца  
 369 г муки  
 480 мл яичной болтанки (с. 1085)  
 680 г панировочных сухарей  
 780 мл растительного масла  
 1,5 л томатного соуса (с. 408)  
 284 г тертого пармезана  
 680 г сыра моцарелла, нарезанного ломтиками толщиной 3 мм (20 ломтиков)

1. Очистите баклажан и нарежьте кружочками толщиной 1 см. Должно получиться 40 кружочков (по 4 на порцию). Положите кружочки на противень, покрытый пергаментной бумагой, присолите их. Выдержите полчаса, чтобы выделилась влага, осушите бумажным полотенцем.
2. Приправьте баклажаны перцем. Обваляйте в панировочных сухарях по стандартной технологии (с. 482).
3. Нагрейте масло в сотейнике. Жарьте ломтики баклажанов во фритюре до золотисто-коричневого цвета. Осушите на бумажном полотенце и переложите в лоток.
4. Нагрейте духовой шкаф до 177°C. Поставьте 10 форм вместимостью по 360 мл на противень. Налейте примерно 60 мл томатного соуса на дно каждой. Положите два ломтика жаренного во фритюре баклажана поверх томатного соуса. Посыпьте примерно 14 г пармезана и положите сверху ломтик моцареллы. Налейте сверху примерно 60 мл томатного соуса и положите еще два ломтика баклажана. Равномерно распределите сверху еще 30 мл томатного соуса и накройте оставшимся ломтиком моцареллы и 14 г тертого пармезана.
5. Пеките баклажаны до золотистого цвета и закипания соуса. Подавайте немедленно.



Баклажаны пармезан



Поблано фаршированные

## Поблано фаршированные

### На 10 порций

- 113 г сухой черной фасоли, замоченной на ночь
- 113 г сухой красной фасоли, замоченной на ночь
- 1,92 л кукурузного масла или сколько потребуется
- 10 перцев Поблано
- 57 г лука, нарезанного мелкими кубиками
- 2 ч. л. (6 г) зубчиков чеснока, измельченных
- 15 мл оливкового масла
- 113 г тертого сыра монтерей джек с перцем Халапеньо
- 113 г сыра монтерей джек, сухого тертого
- 113 г сыра кесо де чихуахуа, тертого
- 113 г тертого сыра качотто с перцем Анчо, то же
- 2 ч. л. (2 г) майорана, накрошенного
- 1½ ч. л. (1,5 г) эпазота
- 1 ч. л. (2 г) сухого молотого мексиканского орегано
- 2 ч. л. (10 г) соли
- ½ ч. л. (1 г) свежемолотого черного перца
- 60 чипсов *тортилья* (с. 1026)
- 10 веточек кинзы
- 150 мл сметаны
- 300 мл сальсы из тыквы (см. рецепт ниже)

1. Сварите в кипящей воде каждый тип фасоли по отдельности до мягкости – около 90 мин для черной фасоли и 1 ч для обыкновенной красной фасоли. Откиньте на дуршлаг и остудите до комнатной температуры.

2. Налейте в глубокое рондо кукурузное масло слоем 3–5 см и нагрейте до температуры 177°C. Обжарьте перцы во фритюре со всех сторон (до вздувания пузырей на кожице), очень быстро (около 3 мин для каждой партии).

3. Уложите перцы в глубокую миску, накройте пищевой пленкой и дайте им «дойти» 30 мин.

4. Используя обратную сторону ножа для чистки овощей, снимите кожицу, стараясь не порезать и не повредить перцы. Сделайте узкий надрез в каждом перце в продольном направлении. Выньте семена, стараясь не повредить перец.

5. Для того чтобы сделать начинку, пассеруйте лук и чеснок в масле на умеренном огне 2–3 мин. Смешайте с фасолью. Добавьте тертые сыры, зелень, половину указанного количества соли и перец. Хорошо перемешайте.

6. Наполните каждый перец 85 г начинки и заверните так, чтобы перекрыть надрезанные края.

7. Прогрейте фаршированные перцы Поблано в духовом шкафу при температуре 177°C, чтобы начинка стала очень горячей (18–20 мин).

8. Подайте каждый фаршированный перец с 6 чипсами тортилья, 1 веточкой кинзы, 15 мл сметаны и 30 мл сальсы из тыквы.

## Сальса из тыквы

### На 960 мл сальсы

- 1 желтая тыква с семенами, нарезанная мелкими кубиками
- 1 цуккини с семенами, нарезанный мелкими кубиками
- 43 г моркови, нарезанной мелкими кубиками
- 184 г помидоров, нарезанных мелкими кубиками
- 85 г томатильос, нарезанных мелкими кубиками
- 85 г красного лука, нарезанного мелкими кубиками
- 14 г перца Чипотле, нарезанного
- 1½ ч. л. (1,5 г) крупно нарезанного майорана
- 4 ч. л. (4 г) *шифонада* из кинзы
- 30 мл оливкового масла extra-virgin
- 30 мл рисового винного уксуса
- ½ ч. л. (2,5 г) сахара

Соль по вкусу

Молотый черный перец по вкусу

1. Бланшируйте по отдельности тыкву, цуккини и морковь в кипящей подсоленной воде до мягкости. Слейте воду, освежите в ледяной воде, осушите.

2. Соедините вместе оставшиеся ингредиенты и хорошо перемешайте. Приправьте солью и перцем по вкусу.

3. Теперь сальса готова к подаче; ее можно также охладить для дальнейшей подачи.

## Соте из руколы

На 10 порций

1,81 кг руколы

60 мл растительного или оливкового масла

14 г лука-шалота, нарезанного

2½ ч. л. (7,5 г) чеснока, измельченного

Соль по вкусу

Молотый черный перец по вкусу

1. Промойте и осушите руколу, удалив жесткие и расщепленные стебли.
2. Нагрейте масло в сотейнике или на сковороде, добавьте лук-шалот и жарьте почти до полупрозрачности (1–2 мин). Добавьте чеснок и жарьте до появления характерного запаха.
3. Добавьте руколу до краев сотейника (она быстро уменьшится в объеме при жареньи). Переворачивайте или перемешивайте руколу по мере приготовления.
4. Жарьте руколу, пока она не «подвянет» и не станет мягкой и горячей. Посолите, поперчите и подайте немедленно.

## Капуста пак-чой, жаренная во фритюре, по-шанхайски

На 10 порций

907 г молодой китайской капусты пак-чой

60 мл растительного масла

8 зубчиков чеснока, нарезанного тонкими ломтиками

Соль по вкусу

Сахар по вкусу

1. Разрежьте капусту вдоль пополам. Удалите сердцевину, чтобы ускорить кулинарный процесс.
2. Бланшируйте капусту пак-чой в подсоленной воде. Слейте воду, освежите в ледяной воде, осушите.
3. Нагрейте оливковое масло в воке, добавьте чеснок и жарьте на сильном огне при постоянном помешивании до появления характерного аромата и коричневого цвета.
4. Добавьте пак-чой и продолжайте жарить. При необходимости влейте немного воды в вок, чтобы чеснок не пригорел. Приправьте солью и сахаром.
5. Подайте немедленно.



Капуста пак-чой, жаренная во фритюре, по-шанхайски

## Кабачковая лапша

На 10 порций

454 г желтых кабачков, нарезанных длинной соломкой

454 г цуккини, то же

113 г лука порея, то же

43 г сливочного масла

Соль по вкусу

Молотый черный перец по вкусу

21 г нашинкованной зелени, например эстрагона, базилика и кинзы

1. Хорошо перемешайте кабачки, цуккини и лук порей в большой миске.
2. Нагрейте масло в сотейнике на среднем огне. Добавьте нарезанные соломкой овощи и жарьте, часто помешивая, пока они не станут очень горячими и мягкими (около 5 мин).
3. Скорректируйте содержание соли и перца и добавьте нарубленную зелень. Добавьте нашинкованную зелень и подайте немедленно.

## Эндивий а-ля меньше

На 10 порций

1,13 кг бельгийского эндивия

28 г соли

1 ст. л. (15 г) сахара

60 мл лимонного сока

180 мл молока

Соль по вкусу

Молотый черный перец по вкусу

64 г универсальной муки

45 мл топленого сливочного или растительного масла

85 г цельного сливочного масла

14 г петрушки, нашинкованной

1. Удалите порченные и увядшие наружные листья эндивия. Вскипятите в большой кастрюле воду и приправьте солью, сахаром и 1 ст. л. (15 мл) лимонного сока. Добавьте эндивий и варите до полуготовности (около 3 мин). Хорошо осушите.
2. Острым ножом вырежьте сердцевину каждой головки, оставив такой слой, чтобы листья не распались. Слегка сплющите головки нажатием ладони.
3. Приправьте эндивий солью и перцем, окуните в молоко, обваляйте в муке и стряхните лишнюю.
4. Нагрейте сливочное масло на огне от среднего до сильного и поджарьте эндивий с обеих сторон до получения коричневой хрустящей корочки (3–4 мин). Выньте из сковороды и держите теплым.
5. Слейте из сковороды остаток масла. Положите цельное сливочное масло и грейте на среднем огне, пока оно не начнет темнеть и приобретать ореховый запах. Добавьте оставшийся лимонный сок и петрушку и покрутите сковороду, чтобы смесь слегка сгустилась (2–3 мин). Полейте этим соусом эндивий и подайте немедленно.

## Брокколи рааб с чесноком и горячим дробленным перцем

На 10 порций

1,81 кг брокколи рааб, промытой и с удаленными жесткими стеблями

60 мл оливкового масла extra-virgin

28 г чеснока, нарезанного тонкими ломтиками

1¼ ч. л. (2,5 г) дробленого красного перца

120 мл куриного бульона (с. 375) или сколько потребуется

Соль по вкусу

30 мл лимонного сока

1½ ч. л. (4,5 г) лимонной цедры, натертой на мелкой терке

**1.** Доведите подсоленную воду в большой кастрюле до кипения. Добавьте брокколи и варите до мягкости (около 3 мин, причем капуста не должна стать слишком мягкой). Слейте воду, освежите брокколи в ледяной воде, осушите. Держите в холодильнике, если будете использовать капусту позже.

**2.** Нагрейте растительное масло в сотейнике на огне от среднего до сильного. Добавьте чеснок, дробленный перец и жарьте до светло-золотого цвета чеснока (около 2 мин).

**3.** Добавьте брокколи и бульон и варите на сильном огне, помешивая, чтобы чеснок и перец равномерно распределились в капусте брокколи. Варите, пока жидкость не выкипит почти полностью (2–3 мин).

**4.** Приправьте солью и лимонным соком. Подайте немедленно, гарнировав лимонной цедрой.

## «Сокровища огорода»

На 10 порций

454 г цветков брокколи

907 г моркови, нарезанной некрупными кубиками

85 г сельдерея, нарезанного некрупными кубиками

90 мл арахисового масла

4 ч. л. (12 г) имбиря, измельченного

4 ч. л. (12 г) чеснока, то же

57 г зеленого лука, нарезанного наискосок

454 г цуккини, нарезанных некрупными кубиками

454 г желтых кабачков, то же

Соль по вкусу

Молотый черный перец по вкусу

30 мл кунжутного масла

**1.** Бланшируйте брокколи, морковь и сельдерей по отдельности в кипящей воде, слейте воду, освежите в ледяной воде, осушите. Не переварите!

**2.** Нагрейте масло в воке, добавьте имбирь, чеснок, зеленый лук и жарьте около 1 мин – до появления характерного запаха.

**3.** Добавьте брокколи, морковь и сельдерей и жарьте, постоянно помешивая, 2–3 мин. Добавьте цуккини и кабачки, жарьте, помешивая, до мягкости.

**4.** Добавьте соль, перец и кунжутное масло и перемешайте. Подайте блюдо очень горячим.



## Жардиньер овощной

На 10 порций

255 г моркови, фигурно нарезанной

255 г сельдерея, то же

255 г турнепса, то же

255 г зеленого горошка

113 г сливочного масла

Соль по вкусу

Молотый черный перец по вкусу

Сахар по вкусу

1 ст. л. (3 г) петрушки, рубленой

1. Бланшируйте все овощи по отдельности в кипящей подсоленной воде. Слейте воду, освежите овощи в ледяной бане и осушите.
2. Нагрейте в сотейнике сливочное масло. Добавьте овощи (партиями или мелкими порциями), соль, перец и сахар. Перемешивайте, чтобы овощи равномерно покрылись маслом и сильно нагрелись.
3. Добавьте петрушку и подайте немедленно.

## Овощи жульен

На 10 порций

113 г моркови, нарезанной *жульен* (соломкой)

113 г сельдерея, то же

113 г лука порея, то же

57 г сливочного масла

Соль по вкусу

Молотый черный перец по вкусу

1. Бланшируйте овощи по отдельности в кипящей подсоленной воде, слейте, освежите в ледяной и осушите.
2. Нагрейте сливочное масло в сотейнике на умеренном огне. Добавьте овощи (партиями), посолите и поперчите. Перемешивайте, пока овощи не обволокнутся равномерно маслом и не станут очень горячими.
3. Подайте немедленно.

## Маседуан из овощей (македонский салат)

На 10 порций

57 г сливочного масла

57 г грибов, нарезанных крупными кубиками

14 г лука-шалота, нарезанного

57 г лука, нарезанного крупными кубиками

113 г сельдерея, то же

170 г цуккини, то же

170 г желтых кабачков, то же

170 г моркови, то же, отваренной до мягкости

170 г турнепса, то же

170 г брюквы, то же

57 г красных перцев, нарезанных мелкими кубиками

Шнитт-лук рубленый, по вкусу

Эстрагон, рубленый, по вкусу

Базилик, рубленый, по вкусу

Соль по вкусу

Молотый черный перец по вкусу

1. Нагрейте масло в сотейнике на огне от среднего до сильного. Добавьте грибы, лук-шалот и жарьте, периодически помешивая, пока влага не выпарится (2–3 мин).
2. Добавьте лук и сельдерей и жарьте до полупрозрачности лука (около 5 мин).
3. Добавьте цуккини и кабачки и жарьте до мягкости (2–3 мин).
4. Добавьте остальные овощи. Жарьте еще 2 мин – до полного прогрева.
5. Добавьте зелень и перемешайте. Скорректируйте содержание соли и перца. Подайте немедленно или держите горячим до подачи.

## Грибы с перцем Чили и чесноком

На 10 порций

60 мл оливкового масла

907 г белых или грибов кремини, разрезанных на четвертушки

5 перцев Чили гуахийё с семенами, нарезанных тонкой соломкой

3 зубчика чеснока, измельченных

170 г лука, нарезанного

Соль по вкусу

Молотый черный перец по вкусу

1. Нагрейте масло в сотейнике на огне от среднего до сильного. Добавьте грибы, перец Чили, чеснок и лук и жарьте методом соте до мягкости грибов (5–6 мин).
2. Приправьте солью и перцем. Подайте немедленно.

## Оладьи из шпината

На 10 порций

360 мл молока

28 г сливочного масла, растопленного

4 яйца

340 г муки

1 ст. л. (15 г) сахара

907 г шпината, бланшированного, выжатого досуха, крупно нашинкованного

1 ч. л. (5 г) соли

½ ч. л. (1 г) молотого черного перца

¼ ч. л. (0,5 г) мускатного ореха

60 мл растительного масла

1. Смешайте молоко, масло и яйца в однородную массу.
2. В большой миске смешайте муку и сахар.
3. Сделайте лунку в середине муки, влейте молочную смесь и замесите гладкое жидкое тесто.
4. Смешайте тесто со шпинатом и приправьте солью, перцем и мускатным орехом по вкусу.
5. Нагрейте немного растительного масла на сковороде (или смажьте тонким слоем нагретую). Налейте половником на сковороду по 60 мл теста для каждой оладьи. Жарьте на одной стороне 2–3 мин – до подрумянивания.
6. Переверните и дожарьте на другой стороне еще 3–4 мин. Подайте немедленно или переложите в контейнер для хранения и держите горячими до подачи.

## Цуккини в кляре

На 10 порций

1,13 кг цуккини

960 мл растительного масла

14 г соли

738 г пивного кляра (с. 625)

1. Нарезьте цуккини наискосок ломтиками шириной 1 см. Промокните досуха.
2. Налейте в сковороду растительное масло слоем 2–5 см и нагрейте сковороду до 163°C.
3. Приправьте ломтики цуккини солью и перцем и окуните в тесто, чтобы равномерно покрылись им с обеих сторон. Дайте лишнему тесту стечь обратно в миску. Осторожно выложите цуккини в горячий жир. Жарьте на одной стороне до коричневого цвета. Осторожно переверните и дожарьте на другой стороне.
4. Выньте цуккини из масла, промокните бумажным полотенцем и приправьте, если необходимо. Подайте немедленно.

## Кукурузные фриттеры

На 10 порций

1,13 кг зерен кукурузы, свежих или мороженных

2 яйца, слегка взбитых

57 г сыра чеддер, тертого (по желанию)

113 г муки

57 г сахара

1 ч. л. (5 г) соли

¼ ч. л. (0,5 г) молотого черного перца

240 мл растительного масла или сколько потребуется для жаренья

1. Смешайте кукурузу, яйца и сыр. Смешайте муку, сахар, соль и перец в другой миске и сделайте углубление в центре. Добавьте кукурузную смесь в мучную смесь. Замесите относительно гладкое жидкое тесто.
2. Налейте в сковороду растительное масло слоем 1 см и нагрейте до температуры 185°C. Налейте половником по 30 мл теста на каждую оладью.
3. Жарьте на одной стороне 2–3 мин – до подрумянивания. Переверните и дожарьте на другой стороне в течение 2 мин. Промокните бумажным полотенцем, досолите, если надо, и подайте очень горячими.

### ПРИМЕЧАНИЕ

При желании добавьте в тесто нарезанный кубиками красный или зеленый перец. Можно добавить к сухим ингредиентам 1–2 ч. л. (2–4 г) порошка чили.

## Овощи темпура

На 10 порций

480 мл растительного масла

240 мл арахисового масла

240 мл кунжутного масла

2 клубня картофеля, нарезанных полосками толщиной 3–6 мм

2 луковицы, то же

2 моркови, то же

454 г стручковой фасоли, нарезанной 5-сантиметровыми кусками

20 листьев шизо

454 г корней лотоса, нарезанных ломтиками толщиной 3 мм

227 г муки, или сколько потребуется

**Кляр для темпуры** (с. 621), сколько потребуется

600 мл макательного соуса для *темпуры* (с. 621)

1. Смешайте три вида масла в глубокой сковороде и нагрейте до температуры 166–171°C.
2. Обмакните овощи в муку, окуните в кляр и немедленно жарьте до образования хрустящей корочки почти белого или светло-золотистого цвета.
3. Осушите *темпуру* на поддоне, застеленном бумажным полотенцем, чтобы убрать излишки масла.
4. Подайте немедленно с макательным соусом.

## Сладкий картофель фри

На 10 порций

1,13 кг бониато (сладкого картофеля)

960 мл растительного масла

Соль по вкусу

Молотый черный перец по вкусу

1. Очистите сладкий картофель и нарежьте длинной соломкой.
2. Нагрейте масло до температуры 177°C. Жарьте картофель партиями до золотисто-коричневого цвета.
3. Осушите картофель на бумажном полотенце и приправьте солью и перцем.

### ПРИМЕЧАНИЕ

Корни таро или юкки можно жарить аналогичным образом.



Жареные бананы платано

## Жареные бананы платано

На 10 порций

960 мл растительного масла или сколько потребуется для жаренья

3 банана, не слишком спелых

Соль по вкусу

1. Нагрейте масло до температуры 177°C в рондо или глубокой фритюрнице.
2. Очистите бананы и нарежьте ломтиками очень тонко наискосок с помощью мандолины (терки-шинковки со сменными ножами) или электрической ломтерезки.
3. Жарьте бананы, часто переворачивая, до золотисто-коричневого цвета (4–5 мин). При необходимости можно жарить их партиями. Осушите бананы на бумажном полотенце и приправьте солью и перцем, как только вынете их из масла. Подайте немедленно.

### **Тостонес (тонко нарезанные жареные зеленые бананы):**

Нарежьте бананы ломтиками толщиной 1 см и зажарьте, как описано выше. Положите их под какой-либо пресс (например, под маленький сотейник) и сдавите до толщины 6 мм. Смешайте с 28 г соли, 120 мл воды и 4 измельченными зубчиками чеснока. Стряхните излишек воды и зажарьте второй раз. Осушите на бумажном полотенце и посыпьте солью. Подайте немедленно.

## Рататуй

На 10 порций

90 мл оливкового масла или сколько потребуется

340 г лука, нарезанного некрупными кубиками

21 г чеснока, измельченного

28 г томатной пасты

113 г зеленых перцев, нарезанных некрупными кубиками

454 г баклажанов, то же

340 г цуккини, то же

170 г грибов, нарезанных четвертушками или ломтиками

227 г *конкассе* из помидоров

120 мл куриного (с. 375) либо овощного бульона (с. 376) или сколько потребуется

Соль по вкусу

Молотый черный перец по вкусу

28 г нашинкованной свежей зелени, например базилика, петрушки и орегано

1. Нагрейте масло в огнеупорной форме на среднем огне. Добавьте лук и жарьте 4–5 мин – до полупрозрачности. Добавьте чеснок и жарьте около 1 мин – до появления характерного запаха.
2. Убавьте нагрев до среднего или слабого. Добавьте томатную пасту и жарьте 1–2 мин на среднем огне до потемнения и появления сладковатого запаха.
3. Добавьте остальные овощи в такой очередности: перцы, баклажаны, цуккини, грибы и помидоры. Тушите каждый овощ, пока не начнет размягчаться (2–3 мин каждый), и только тогда добавляйте следующий.
4. Добавляйте по мере необходимости понемногу бульона. Блюдо должно быть жидким, но не как суп.
5. Тушите овощи, пока не станут очень мягкими и насыщенными вкусом. Скорректируйте содержание соли и перца и добавьте свежую зелень. Подайте немедленно.

## Тушеная капуста

На 10 порций

1,81 кг листовой или огородной капусты

113 г бекона, нарезанного

227 г лука, нарезанного

3 зубчика чеснока, измельченных

150 мл белого вина

1 окорок (ham hock)

300 мл куриного бульона (с. 375)

Соль по вкусу

Молотый черный перец по вкусу

**1.** Снимите листья с листовой или огородной капусты. Нарезьте на маленькие кусочки. Бланшируйте в подсоленной воде, слейте воду, освежите листья в ледяной бане, снова слейте воду и отожмите, чтобы убрать излишки влаги.

**2.** В большой кастрюле с длинной ручкой растопите бекон на умеренном огне. Когда бекон станет светло-золотистым, добавьте лук, чеснок и пассеруйте до появления характерного запаха. Добавьте бланшированную капусту, дегласируйте вином и уварите наполовину.

**3.** Добавьте окорок и бульон. Приправьте солью и перцем. Тушите при температуре 177°C в духовом шкафу до мягкости (30–45 мин).

**4.** Выньте капусту из кастрюли и уварите жидкость. Верните жидкость в кастрюлю и приправьте солью и перцем. Подайте немедленно.

## Тушеный фенхель в сливочном масле

На 10 порций

2,04 кг фенхеля

170 г сливочного масла

360 мл куриного (с. 375) или овощного бульона (с. 376)

60 мл лимонного сока

Соль по вкусу

Молотый черный перец по вкусу

113 г тертого пармезана

**1.** Срежьте у фенхеля стебли и подрежьте корневой конец. Нарезьте вдоль на две или четыре части – в зависимости от размера луковицы. Вскипятите в кастрюле подсоленную воду, уложите туда фенхель и варите до полуготовности (около 6 мин). Осушите фенхель и отставьте в сторону.

**2.** Нагрейте сливочное масло в рондо. Добавьте фенхель и переверните его несколько раз, чтобы покрылся маслом. Влейте бульон и приправьте лимонным соком, солью и перцем. Доведите бульон до пузырькового кипения, накройте крышкой и тушите в духовке при температуре 163°C около 45 мин, чтобы фенхель стал очень нежным, но сохранял форму. Жидкость должна почти полностью выпариться; если надо, уварите ее отдельно на слабом огне.

**3.** Снимите крышку и посыпьте фенхель ровным слоем пармезана, выложите кусочки оставшегося сливочного масла.

**4.** Поставьте в нагретую до температуры 232°C духовку или под бройлер, чтобы масло и пармезан образовали золотистую корочку. Фенхель готов к подаче.

## Тушеная краснокочанная капуста

На 10 порций

- 15 мл растительного масла или жира от растопленного бекона
- 142 г лука, нарезанного некрупными кубиками
- 198 г яблок Гренни Смит, нарезанных некрупными кубиками
- 240 мл воды или сколько потребуется
- 45 мл красного вина
- 45 мл красного винного уксуса
- 28 г сахара
- 43 г желе из красной смородины
- 1 палочка корицы
- 1 гвоздика
- 1 лавровый лист
- 2 ягоды можжевельника
- 680 г шифонада из краснокочанной капусты
- $\frac{3}{4}$  ч. л. (2,25 г) аррорута (по желанию)
- $\frac{1}{2}$  ч. л. (2,5 г) соли
- $\frac{1}{4}$  ч. л. (0,5 г) молотого черного перца

1. Нагрейте масло или растопите бекон в большой кастрюле или рондо на огне от среднего до слабого. Добавьте лук и яблоки и тушите, пока лук не станет полупрозрачным, а яблоки почти мягкими (около 5 мин).
2. Добавьте воду, вино, уксус, сахар и желе. Аромат должен быть кислым и терпким.
3. Сделайте *саше д'эпис* из корицы, гвоздики, лаврового листа и ягод можжевельника. Добавьте *саше д'эпис* и капусту. Накройте крышкой и тушите в духовом шкафу при температуре 177°C до мягкости капусты (15–20 мин). Регулярно проверяйте, чтобы жидкость не выпарилась полностью. Добавьте еще воды при необходимости.
4. Удалите *саше д'эпис*. Разведите аррорут в холодной воде. Используйте кашицу для сгущения жидкости (при необходимости). Это придаст дополнительный блеск капусте.
5. Приправьте солью и перцем. Подайте сразу же.

## Тушеный салат романо

На 10 порций

- 2,04 кг кочанов салата романо
- 71 г сливочного масла
- 142 г лука, нарезанного мелкими кубиками
- 142 г моркови, нарезанной тонкими ломтиками
- 300 мл коричневого телячьего (с. 375), куриного (с. 375) или овощного бульона (с. 376)
- Соль по вкусу
- Молотый черный перец по вкусу
- 170 г кускового бекона, нарезанного ломтиками толщиной 3 мм

1. Удалите рваные и увядшие наружные листья салата. Вырежьте сердцевину. Вскипятите в большой кастрюле подсоленную воду. Бланшируйте салат в кипятке 1 мин, чтобы цвет стал ярким, а листья смягчились. Осушите, облейте ледяной водой, чтобы остановить варку, и снова осушите.
2. Нарезьте вдоль на 10 порций. Скатайте каждую порцию в трубочку, выжимая при этом воду. Чтобы сделать более крупные порции, которые можно будет нарезать для подачи ломтиками, срежьте крупные наружные листья и разложите квадратом на пищевой пленке или пергаментной бумаге. Отделите остальные листья от сердцевины и разложите равномерно поверх наружных. Скатайте рулетом, выжимая при этом воду.
3. Нагрейте масло в сковороде на умеренном огне. Добавьте лук и морковь и припускайте на слабом огне 8–10 мин, чтобы смягчились и начали выпускать в масло соки. Уложите ровным слоем салат. Добавьте бульон и доведите до пузырькового кипения. Добавьте соль и перец. Накройте салат ломтиками бекона.
4. Накройте сковороду и тушите салат в духовке при температуре 177°C около 25–30 мин – до совершенной мягкости салата и хрусткости бекона. Чтобы хорошо уварить жидкость и дать поджариться бекону, в последние 10 мин снимите крышку.
5. Выньте салат из жидкости и держите его теплым. Снимите с жидкости жир и скорректируйте содержание соли и перца.
6. Подайте с соусом на подогретых тарелках.



## Тушеный шукрут

На 10 порций

120 мл вытопленного свиного жира или растительного масла

227 г лука, нарезанного мелкими кубиками

198 г яблок сорта Голден Делишес, тертых

170 г картофеля, тертого

1,13 кг домашней квашеной капусты (с. 680)

1 ч. л. (2 г) семян тмина

12 ягод можжевельника

960 мл коричневого свиного (с. 376) или коричневого говяжьего бульона (с. 375)

**1.** Нагрейте жир в большой форме (можно в сковороде), добавьте лук, яблоки и припустите до мягкости и полупрозрачности (8–10 мин).

**2.** Добавьте картофель и припускайте еще несколько минут. Добавьте квашеную капусту, тмин, ягоды можжевельника и бульон и доведите до кипения. Накройте крышкой и тушите в духовке при температуре 163°C в течение 1–1,5 ч, чтобы бульон почти выпарился, а капуста приобрела хороший вкус. Если получилось слишком жидко, поставьте на конфорку и уварите до желательной консистенции.

**3.** Капусту можно подавать сразу, а можно быстро охладить и поставить на хранение.

## Горошек по-французски

На 10 порций

57 г жемчужных луковок

113 г сливочного масла

567 г зеленого горошка без стручков

340 г шифонада из бостонского салата

120 мл куриного бульона (с. 375)

Соль по вкусу

Перец по вкусу

3 ст. л. (45 мл) муки

**1.** Доведите до бурного кипения воду в большой кастрюле. Добавьте лук и бланшируйте 1 мин. Выньте лук, сполосните его холодной водой, чтобы не обжигал, и снимите шелуху.

**2.** Нагрейте 57 г сливочного масла на слабом огне и добавьте лук. Жарьте 8–10 мин – до мягкости и полупрозрачности.

**3.** Добавьте горошек, салат и бульон. Посолите и поперчите по вкусу. Доведите навар до пузырькового кипения и накройте крышкой. Тушите горошек 3–4 мин – до полной готовности и мягкости.

**4.** Смешайте оставшееся сливочное масло с мукой и маленькими кусочками постепенно добавляйте в горошек до легкого сгущения варочной жидкости. Подкорректируйте содержание соли и перца, если надо, и подайте на подогретых тарелках.

## Приготовление картофеля

Картофель – один из самых многоликих продуктов. Его можно встретить чуть ли не во всех меню в качестве компонента закусок, супов, главных блюд и гарниров; он также является важным ингредиентом таких изделий, как суфле, оладьи и всевозможные запеканки.

# Сорта картофеля

**Сорта картофеля различаются** формой, содержанием крахмала и влаги, цветом мякоти и кожуры. Сладкий картофель и ямс, хотя они с точки зрения ботаники не родственники картофелю обыкновенному, разделяют с ним некоторые свойства, и использовать их можно так же, как картофель. Различные методы приготовления дают блюда разного вида, с разными текстурами и вкусами. Повару важно знать природные свойства каждого сорта картофеля и то, как тот или иной кулинарный метод может усилить эти свойства или, наоборот, нивелировать их.

## Низкое содержание влаги и высокое – крахмала

Эта категория картофеля включает в себя такие сорта, как Айдахо и Рассет (картофель для запекания), и некоторые сорта с миниатюрными клубнями. Чем больше в картофеле крахмала, тем плотнее и суше он будет после приготовления. Мякоть легко давится и расходуется хлопьями. Этот картофель, который лучше всего запекать и давить в пюре, хорош также для жаренья, потому что низкое содержание влаги в нем препятствует разбрызгиванию жира. Низкое содержание влаги и, следовательно, природная склонность впитывать ее делают картофель этой категории кандидатом для разного рода запеканок.

## Умеренное содержание влаги и крахмала

К этой категории относится так называемый универсальный картофель, картофель для варки, столовый, мэнский. Сюда же входят красный и желтый картофель, картофель восковой спелости (например, желтый финский и золотистый юконский) и некоторые сорта с миниатюрными клубнями. Картофель с умеренным содержанием влаги и крахмала обычно сохраняет форму, даже будучи приготовленным до совершенной мягкости. Это делает его пригодным для варки в воде и на пару, жаренья, запекания в духовке и тушения. Его часто используют в салатах и супах. Многие повара пекут желтый картофель восковой спелости, делают из него пюре, блюда типа запеканок – и все это благодаря его выдающемуся вкусу.

## Высокое содержание влаги и низкое – крахмала

В эту категорию входят молодой картофель (по американским стандартам это картофель любого сорта, но собранный в то время созревания, пока клубни еще не превысили 4 см в диаметре) и некоторые сорта с миниатюрными клубнями. Кожура у этого картофеля тоненькая, и ее не обязательно счищать перед приготовлением или едой. Естественно нежный, свежий вкус картофеля этой категории лучше всего проявляется при приготовлении простейшими кулинарными методами – варкой в воде, на пару и запеканием в духовке.

# Варка картофеля

**Вареный картофель – одно из простейших** кулинарных изделий. У него тонкий землистый вкус. В отсутствие большого числа ароматизирующих (пряных) ингредиентов и оттеняющих вкус добавок внимание следует сосредоточивать на тщательном отборе клубней и технологии приготовления. Каждый сорт картофеля после отваривания приобретает свою текстуру и имеет свой вкус. Некоторые сохраняют форму, даже будучи сварены до полной мягкости, и имеют мягкую, гладкую консистенцию. У других консистенция рассыпчатая, они склонны развариваться («рассыпчатый» картофель). Сваренный в воде и на пару картофель можно доводить до разных степеней готовности: для *cote* – до полуготовности, для пюре – до полной мягкости, для салатов – до мягкости с последующим охлаждением.

## Выбор и подготовка ингредиентов и утвари

Картофель с умеренным или высоким содержанием влаги хорош для блюд, в которых клубни подаются целиком, потому что они сохраняют форму. Картофель с низким количеством влаги лучше подходит для пюре.

Промойте, отскоблите или почистите картофель и вырежьте глазки и ростки. Перед варкой картофель обычно чистят, но тонкокожие сорта с миниатюрными клубнями и молодой картофель варят в кожуре («в мундире»). Если вы готовите картофель целиком, проследите за тем, чтобы он был однородным по форме и размерам. Можно варить картофель и нарезанным на одинаковые куски. Зеленые пятна на клубнях надо вырезать полностью. Они указывают на содержание в картофеле соланина, опасного в больших количествах. Он же присутствует в глазках и ростках, и их тоже следует удалять.

Очищенный сырой картофель на воздухе изменяет цвет – сначала становится розоватым, а потом серым и даже чернеет. Чтобы этого избежать, поместите очищенный или нарезанный картофель в холодную воду. Если возможно, варите потом в той же воде, чтобы сохранить выщелоченные питательные вещества. Чтобы картофель варился равномерно, начинайте варку в холодной жидкости – обычно это вода, но некоторые рецепты рекомендуют для особого вкуса, текстуры и вида использовать бульон или молоко. Обычно в варочную жидкость добавляют соль. Кладите ее столько, чтобы подчеркнуть вкус картофеля. Когда отвариваете картофель до полуготовности, кладите больше соли, чем при варке до полной готовности. Оцените качество сваренного картофеля. У него должны быть тонкие аромат и вкус, а также мягкая текстура. Сваренный картофель должен сохранять форму, но быть очень мягким. Приправы, добавляемые в варочную жидкость, а также «отделочные» или гарнирные ингредиенты должны подходить к готовому блюду.

По желанию можно для особых эффектов добавлять такие ингредиенты, как зелень и специи. Например, шафран и куркума придают вареному картофелю золотистый цвет и особый привкус. Зелень часто добавляют в картофель при подогреве его в сливочном масле; классический пример тому – молодой картофель с укропом. Для «отделки» картофеля после варки и перед самой подачей используют сливочное масло, сливки, сметану и соусы. Если картофель подается не сразу после варки, то эти же «отделочные» ингредиенты можно использовать как разогревающую среду.

Утварь для варки самая простая: большая кастрюля, чтобы вмещала картофель и воду, шумовка или дуршлаг для осушения картофеля и контейнеры для хранения. Для быстрого охлаждения или сушки можно применять противни.

## Картофель на пару

**Картофель, приготовленный** на пару, – альтернатива вареному. Готовьте картофель к варке на пару так же, как и к отвариванию в воде, стараясь нарезать его одинаковыми кусками или подбирать для каждой партии одинаковые клубни. Раскладывать картофель на решетках или вставных корзинах надо ровными слоями, чтобы пар полностью обволакивал клубни и обеспечивал быструю и равномерную варку.

Для больших количеств картофеля хороши конвекционные пароварки и варочные автоклавы. Они позволяют готовить нужное количество картофеля в течение всего периода обслуживания и хорошо приспособлены для банкетов и кейтеринговых мероприятий.

Используя конфорочные пароварки, помните: чем крупнее картофель, тем дольше надо его варить

и тем больше требуется жидкости. Доведите жидкость на дне пароварки до бурного кипения и только потом вставляйте наполненные картофелем ярусы или корзины. Картофель надо укладывать так, чтобы пар обволакивал его полностью. Не кладите клубни друг на друга и не переполняйте ярусы или вставные корзины. Всевозможную зелень, специи и пряные овощи можно добавлять либо в варочную жидкость, либо непосредственно в сваренный картофель.

### Подсказка

Если вы не знаете, сколько влаги и крахмала содержит картофель, который собираетесь готовить, воспользуйтесь простым тестом. Растворите одну часть соли в одиннадцати частях воды. Положите туда картофель. В том, который всплывет, крахмала меньше.

## Базовая формула для приготовления 10 порций вареного картофеля

1,81 кг картофеля с умеренным или высоким содержанием влаги, взвешенного до чистки и нарезки, или 1,47 кг подготовленного

Столько холодной жидкости, чтобы полностью погрузить в нее картофель

Соль и другие приправы, «отделочные» и гарнирные ингредиенты



**Уложите картофель в кастрюлю подходящего размера и залейте водой с верхом.** Добавьте в воду соль и другие приправы по вкусу. Варку рекомендуют начинать в холодной жидкости, потому что тогда картофель прогревается медленно и равномерно, создается равномерная текстура и наружная часть клубня не переваривается. Вскипятите воду, в которую уложен картофель, и варите при пузырьковом или слабом кипении до готовности. Чтобы проверить готовность картофеля, попробуйте его или проткните вилкой. Если сопротивления нет, картофель готов. При полуготовности – если картофель надо варить именно так – сопротивление растет по мере углубления вилки. Пользоваться в этих целях ножом бесполезно – он просто рассечет клубень, независимо от степени готовности.

Когда картофель будет готов, сразу же слейте воду и осушите его – это улучшает вкус и текстуру. Сушить картофель можно, поставив кастрюлю с ним на очень слабый огонь или разложив его одним слоем на противне и поместив в теплую духовку. Картофель можно считать достаточно высушенным, если от него больше не поднимается пар. Если картофель варился «в мундире», счищайте кожуру, как только он перестанет обжигать руки. Глазки и черные пятна удаляйте ножом для овощей. Около 1 ч можно хранить картофель, накрыв его сырой чистой тканью.

## Приготовление картофельного пюре

**Картофельное пюре** – одно из важных базовых изделий. Пюре можно смешивать с молоком и сливочным маслом – для приготовления «взбитого» картофельного пюре, с яичными желтками – для приготовления картофеля *дюшес*, картофельных крокетов или картофельного пюре *лорет* (см. ниже).

Пюре делают из картофеля, сваренного в воде или на пару либо приготовленного «в мундире». Пюре можно приправлять растительным или сливочным маслом, сливками, чесноком или другими овощными пюре.

Лучшее пюре получается из картофеля с низким и умеренным содержанием влаги, например из сорта Рассет или желтого воскового. Для пюре нужен варенный в воде или на пару картофель, хорошо осушенный, но очень горячий. Годится и горячий печеный картофель. Для получения специфического вкуса к картофелю можно добавлять различные ингредиенты помимо стандартных приправ – соли и перца.

Все дополнительные ингредиенты должны быть либо нагреты до той же температуры, что и картофель, либо быть при комнатной температуре. В числе вариантов – молоко или сливки, мягкое (но не растопленное) сливочное масло, куриный или мясной бульон, чеснок, лук-шалот, зеленый лук, хрен, горчица, сыр, пюре из других овощей – например пастернака или корня сельдерея. Для картофеля дюшес и лорет понадобятся желтки, а в последнем случае и *петишу*.

Наилучшая текстура пюре получается при использовании пищевой мельницы или пресс-пюре. Для получения более грубой текстуры используйте ручную картофелемялку. Для смешивания пюре с другими ингредиентами вручную нужна деревянная ложка, а для сбивания пюре – электрический миксер. Если вы захотите подавать пюре декоративно выдавленным на тарелку или узорно уложенным, вам понадобится кондитерский мешок со звездчатой или простой насадкой.

## Базовая формула для приготовления 10 порций картофельного пюре

1,81 кг картофеля с низким содержанием влаги, взвешенного до чистки и нарезки, или 1,5 кг подготовленного

360–480 мл молока или сливок

Соль, перец и другие приправы



**1.** Сварите в воде или на пару или испеките картофель до полной мягкости. Подогрейте молоко или сливки. Перед варкой в воде (см. с. 771–772) или на пару (см. с. 772) картофель можно почистить и нарезать кубиками, чтобы сократить время варки и сушки. Чтобы испечь картофель для пюре, оставляйте его целым и в кожуре. Приправьте, проткните картофель и пеките его до совершенной мягкости. Тут же разрежьте пополам и выскребите мякоть. Чтобы не обжечь руки, пользуйтесь рабочим полотенцем.

Пропустите высушенный картофель через подогретую пищевую мельницу или пресс-пюре. Лучше всего давить пюре, когда картофель очень горяч и оборудование подогрето. Не используйте блендер и кухонный комбайн. Они безвозвратно разрушат текстуру картофеля – получится липкая масса, не способная держать форму. Если картофеля много, его можно пропустить через мясорубку прямо в миску миксера.





**2.** Положите приправы и добавочные ингредиенты по желанию или согласно рецепту. Проследите за тем, чтобы все добавочные ингредиенты имели правильную температуру. Молоко и сливки должны почти кипеть. Температура сливочного масла должна быть комнатной. Приправьте пюре солью и перцем, вмешайте вкусовые добавки вроде пюре из поджаренного чеснока. Размешивайте вручную ложкой или используйте лопаточную насадку электрического миксера. Не перестарайтесь: излишнее размешивание выделит из картофеля слишком много крахмала, и у пюре будет тяжелая, липкая консистенция.

**3.** Чтобы приготовить картофельное пюре *дюшес*, выдавите его одинаковыми порциями на устланные пергаментом противни. Картофельное пюре можно уложить или выдавить из кондитерского мешка на тарелку горкой. До подачи пюре можно подержать над водяной баней или на мармите, облепив поверхность пищевой пленкой. Однако не держите пюре слишком долго, иначе его качество начнет теряться.



**4.** Приготовьте картофель *дюшес*, как показано здесь, до золотисто-коричневого цвета. Хорошее пюре имеет гладкую, легкую текстуру и держит форму, будучи выложено ложкой. У него должна быть консистенция густого крема без видимых признаков отделившегося от пюре жира. Пюре, предназначенное для последующего запекания, жаренья соте или во фритюре, можно держать в холодильнике до нескольких часов. После финального приготовления его надо подавать немедленно.

## Как ароматизировать и приправлять картофельное пюре

В состав базового картофельного пюре входят молоко, соль и перец, но в него можно добавлять и другие ингредиенты, которые соответствуют вашим требованиям и вкусу. Молоко является, вероятно, самой распространенной жидкостью, используемой для приготовления картофельного пюре. Попробуйте заменить молоко частично и полностью одним из следующих ингредиентов, чтобы получить другой вкус и текстуру.

Отвар из овощей, домашней птицы, говядины или телятины

Густые сливки

Бульон

Ниже приведены другие ингредиенты для ароматизации и «отделки» картофельного пюре (но не все).

Рубленый свежий шнитт-лук или зеленый лук

Рубленые свежие травы, например петрушка, розмарин или шалфей

Тертый сыр

Оливковое масло

Овощное пюре, например, из моркови, мускатной тыквы или сельдерея

Жаренный по методу соте или в духовке чеснок

Сотированный лук

# Печеный и жареный в духовке картофель

**Классический печеный картофель** готовят в кожуре, натертой сливочным маслом, солью, перцем. Можно подать к нему сметану с нарезанным шнитт-луком. Когда картофель готовится в духовке без дополнительной жидкости или пара, у него вырабатывается интенсивный вкус и сухая, легкая текстура. Высококрахмальные сорта вроде Рассета и Айдахо становятся рассыпчатыми; чем выше содержание в картофеле влаги, тем более кремоподобным и влажным он будет в печеном виде.

Печеный картофель часто подают прямо в кожуре или выскабливают из нее мякоть и делают пюре. Это пюре можно подавать само по себе, а можно уложить обратно в кожуру, из которой его выскаблили – это называют фаршированным или дважды печеным картофелем.

При жареньи в духовке картофель готовится в растительном, сливочном масле или в выделившихся из жаркого соках до коричневого цвета снаружи и полной мягкости внутри.

Печь лучше всего картофель с низким количеством влаги, но хорошо получается и желтый восковой. Жарить в духовке надо картофель с умеренным или высоким содержанием влаги. Хорошо промойте и поскоблите клубни. Относительно толстокожий картофель почистите щеткой, молодой – тряпочкой. Чтобы в духовке не образовывался ненужный пар, промокните картофель досуха.

Проткните клубни в нескольких местах, чтобы выходил пар. Не заворачивайте картофель в фольгу: это все равно, что варить на пару. Кожура не станет хрустящей, и вкус будет отчетливо другой. По той же причине картофель невозможно успешно испечь в микроволновой печи. Некоторые повара считают, что образованию хрустящей корочки и нежной, пышной мякоти способствует запекание картофеля на подушке из соли или сбрызгивание клубней растительным маслом.

Чтобы жарить картофель в духовке, вымойте его или почистите и нарежьте на куски желаемой формы. Обваляйте в жире (годятся жир и соки от мясного жаркого, растительное масло, топленое сливочное масло, свиной и гусиный смалец и т.д.) и приправьте по желанию солью, перцем, свежей или сушеной зеленью и специями.

Для приготовления печеного картофеля нужен минимум оборудования. Единственное, без чего не обойтись, – это духовка. Укладывать картофель можно непосредственно на прутья, а можно и на противень – так легче вставлять его в духовку и вынимать, особенно в больших количествах. Если будете делать пюре из печеных клубней, вам понадобится пищевая мельница или пресс-пюре. Держите под рукой необходимую утварь для хранения и подачи. Для жаренья в духовке понадобятся листы или неглубокие противни, которые могут вместить картофель одним слоем. Нужна также утварь для хранения и подачи картофеля.

Оцените качество печеного или жареного в духовке картофеля. Правильно запеченный картофель имеет очень хрусткую корочку и настолько нежную мякоть, что ее можно мять в пюре. Подайте печеный или жареный картофель сразу же после готовности. Это гарантирует наилучший вкус, хорошую текстуру и оптимальную температуру подачи.

### Базовая формула для приготовления 10 порций печеного картофеля

10 клубней картофеля для запекания (примерно по 170 г) или 1,81 кг картофеля низкой влажности либо желтого воскового картофеля, промытого

Соль или растительное масло для сбрызгивания кожуры (по желанию)

«Отделочные» и гарнирные ингредиенты

### Базовая формула для приготовления 10 порций жаренного в духовке картофеля

1,81 кг картофеля умеренной или высокой влажности, взвешенного до чистки и нарезки, или 1,47 кг

Жир – столько, чтобы слегка покрыть картофель

Соль и другие приправы

«Отделочные» и гарнирные ингредиенты



Чтобы печь картофель, промойте его, промокните досуха и при желании обмажьте растительным маслом или посыпьте солью. Проткните вилкой в нескольких местах, чтобы выходил пар; это не даст клубням «взрываться». Целые клубни укладывайте на прутья духовки или на противень и переворачивайте их один раз за время жаренья, чтобы кожа в месте соприкосновения с противнем не размякла. При желании нарежьте клубни на куски одинаковой формы. Разложите их на противне одним слоем, но не слишком плотно, иначе он не зажарится как следует.

Приправьте картофель, проткните и пеките или жарьте до мягкости. Клубень массой 170 г печется около 1 ч. Чтобы проверить картофель на готовность, проткните клубень вилкой, сопротивления быть не должно. Кожа печеного картофеля должна быть хрустящей, а мякоть – нежной и пышной, со свежим вкусом. Помешивайте жарящийся в духовке картофель по мере необходимости, чтобы готовился равномерно. Жаренный в духовке картофель должен быть румяным и хрустким снаружи и нежным и влажным внутри. Подавайте печенный или жаренный в духовке картофель немедленно. Если это невозможно, держите его ненакрытым в теплом месте не дольше часа. Скопившийся внутри пар может размягчить кожуру. Фаршированный картофель можно готовить загодя и хранить в холодильнике.

# Печеный картофель кассероль

**Картофель кассероль запекают со сливками** или заварным кремом (заварной крем не обязательно должен быть сладким и использоваться в десертах, его добавляют при изготовлении запеканок. – *Ред.*). Хорошие примеры блюд из картофеля, приготовленного методом кассероль, – картофель *гратен* и блюдо из картофеля с молоком, маслом и сыром (*гратен дофинуа*). При запекании картофеля *кассероль* чищенный и нарезанный ломтиками картофель (сырой или слегка отваренный для сокращения времени запекания) соединяют с ароматизированными густыми сливками, соусом или кремом на основе яиц и молока (без термической обработки), а затем медленно пекут, чтобы картофель стал чрезвычайно мягким и «схватился» настолько, чтобы держать форму при нарезании для подачи.

Из картофеля с низким содержанием влаги благодаря его склонности поглощать жидкость получаются очень нежные запеканки. Часто готовят запеканки и из желтого воскового картофеля; у него получается несколько более отчетливая текстура и золотистый цвет.

Промойте, почистите картофель и удалите глазки. Нарезьте тонкими ломтиками, одинаковыми кубиками или бочонками. Если сырой картофель хранился в воде, тщательно высушите его перед соединением с другими ингредиентами. Излишняя вода может вредно сказаться на вкусе и финальной текстуре блюда. Слегка отваренный картофель промокните досуха.

Нагрейте жидкий компонент блюда (например, сливки, крем или бульон) перед соединением с картофелем. Это позволит блюду быстрее достичь варочной температуры и сократит время приготовления.

Соль и перец – базовые приправы для любой запеканки. Часто бывают нужны и другие приправы. Для многих запеканок требуется один или два сорта сыра, например пармезан и грюйер. Свой вкус, цвет и текстуру могут привносить дополнительные ингредиенты. Чаще всего это зелень, грибы, горчица, панировочные сухари. Запеканки кассероль готовят в формах для запекания или подобных емкостях. Щедро смазывайте форму сливочным или растительным маслом, чтобы запеканка не пригорала. Полезно, хотя и не принципиально важно, иметь такую утварь, как овощерезка для нарезания картофеля ровными ломтиками и большая лопаточка для подачи отдельных порций.

### Базовая формула для приготовления 10 порций картофеля кассероль

1,47 кг картофеля с низкой влажностью или желтого воскового, взвешенного до чистки и нарезки, или 1,25 кг подготовленного

720–900 мл жидкости (молока, бульона, соуса)

2-3 яйца или желтка (по желанию)

113–142 г тертого сыра или другой посыпки (по желанию)

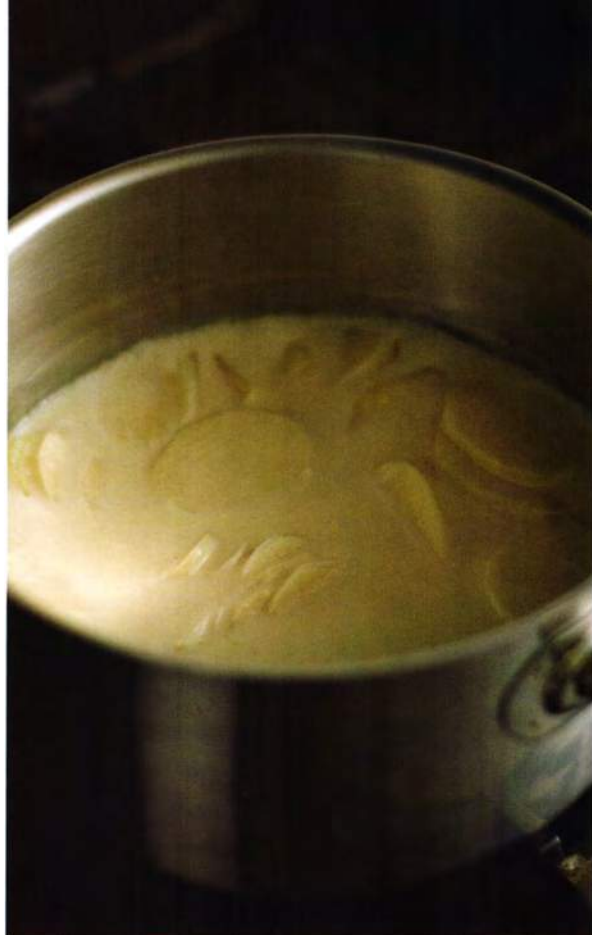
Соль и другие приправы

«Отделочные» и гарнирные ингредиенты



**1.** Используйте мандолину для быстрой и эффективной нарезки картофеля тонкими и ровными ломтиками. Используйте картофель с низким содержанием влаги или восковой желтый картофель. При желании слегка отварите в указанной в рецепте жидкости.

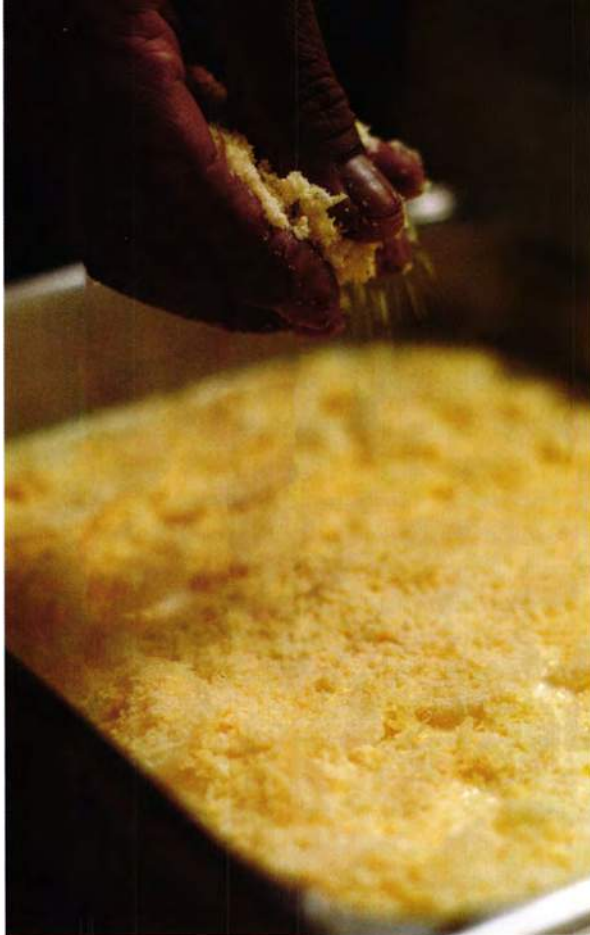
## Готовим картофель кассероль



**2.** Слегка отварите картофель перед укладкой в форму, чтобы сократить время запекания. Поварите при пузырьковом кипении до полуготовности. Добавьте адекватные приправы, чтобы насытить вкусом картофель и жидкость.



**3.** Равномерно распределите картофель и молоко в смазанной сливочным маслом форме. Разложите сырой или слегка отваренный картофель одним слоем, разделяя ломтики, чтобы готовились равномерно. Добавьте для вкуса на каждый слой пряные ингредиенты и приправы (ломтики чеснока, соль и перец).



**4. Влейте жидкость поверх картофеля.** Сливки, соусы и соки от жаркого должны быть очень горячими, а заварной крем – нагретым, но не до кипения. Осторожно потрясите форму, чтобы жидкость равномерно проникла между слоями.

В должное время насыпьте сверху ингредиенты для корочки. Многие запеканки кассероль называют *гротенами*. Поверхность таких блюд постепенно зажаривается и покрывается корочкой.

Пеките блюдо в умеренно нагретой духовке (149–163°C), чтобы картофель только размягчился, а топинг стал золотисто-коричневым. Умеренная температура помогает избегать створаживания, особенно заварного крема. Если нужна очень мягкая, кремовая текстура, ее лучше достигать на горячей водяной бане.

Если верх начинает темнеть слишком быстро, убавьте жар в духовке и слегка сбрызните блюдо молоком или бульоном, чтобы увлажнить его и снизить температуру. Если картофель готов, а верх еще не поджарился, поставьте блюдо ненадолго под бройлер (в саламандру).

**5. Оцените качество готового картофеля кассероль.** Хороший картофель *кассероль* влажен и нежен; он держит форму, когда его нарезают на порции и раскладывают по тарелкам. Соус густ и очень гладок, не зернист, не створожен и не растекается. Сыр должен расплавиться, поджариться и покрыться хрустящей корочкой, создав новые нюансы вкуса.

Такие блюда особенно удобны для банкетного обслуживания – их легко делить на порции и подавать, их можно хранить на всем протяжении типичного периода обслуживания. Накройте *кассероль* неплотно фольгой и держите в теплом месте. Перед самой подачей подогрейте, если надо, в духовке или слегка подрумяньте под бройлером.



## Жареный картофель

Речь пойдет о таких блюдах, как жареный картофель по-домашнему, картофель «Анна», картофельные оладьи, варено-жареный картофель, *рёсти* (швейцарское национальное блюдо – лепешки из жареного картофеля. – *Ред.*), картофель по-лионски и др. Жареный картофель сочетает золотистую и хрусткую корочку с нежной мякотью внутри. Жир для жаренья играет важную роль в формировании вкуса, который варьируется от нежного в блюдах стиля картофеля «Анна» или картофеля рёсти (жарятся в большом количестве сливочного масла) до грубоватого деревенского в картофеле по-домашнему, жаренному в свином или гусином смальце. Ключ к успеху при жареньи картофеля лежит в такой его подготовке, чтобы он насквозь прожаривался до готовности как раз тогда, когда снаружи образуется корочка хорошего цвета и правильной текстуры.

Наилучшие текстура и вид получаются у картофеля с умеренным содержанием влаги и крахмала. Промойте и почистите картофель, вырежьте глазки. Нарезьте на ломтики, кубики, шарики, соломку или бочонки. Если делаете это загодя, залейте холодной водой с верхом и держите в холодильнике.

Когда придет время продолжать, выньте из воды и промокните досуха. Чтобы сократить время приготовления, частично или полностью отварите картофель в воде или на пару и высушите, как описано на с. 797.

Наилучший вкус готового блюда получается при использовании подходящего жира или комбинации жиров. В их число входят оливковое или другое растительное масло, топленое сливочное масло, утиный, гусиный или свиной смалец.

Солите и перчите картофель во время жаренья. Для создания особенных эффектов к картофелю можно добавлять всевозможную зелень и специи, овощи и мясные изделия. Это могут быть лук (репчатый, зеленый или шалот); нарезанные кубиками зеленые и красные перцы; нарезанный кубиками бекон или ветчина. «Отделочные» ингредиенты, такие, как горячие сливки, топленое сливочное масло, подогретая сметана или тертый сыр, можно добавлять в процессе жаренья или когда картофель уже станет мягким.

Выбирайте сотейник или сковороду, чтобы картофелю в них было просторно. Особенно хороши для жаренья картофеля чугунные сковороды – в них корочка получается исключительно хрустящая. Вам понадобятся также лопаточки, инструменты для подачи и впитывающие бумажные полотенца для промокания излишнего жира.

## Базовая формула для приготовления 10 порций жареного картофеля

1,81 кг картофеля с умеренным содержанием влаги, взвешенного до чистки и нарезки, или 1,47 кг подготовленного

Жир для жаренья (растительное или топленое сливочное масло, свиной, гусиный или утиный смалец)

Соль и другие приправы

«Отделочные» и гарнирные ингредиенты



**1.** Промойте и почистите сырой картофель и нарежьте на кусочки желаемой формы или натрите на терке. Если это сделано загодя, перед жареньем выньте картофель из воды и промокните его досуха. Некоторые блюда требуют предварительной варки до полуготовности до или после нарезания.

Нагрейте жир в посуде адекватного размера. Добавьте в горячий жир картофель и жарьте до готовности. Непременно используйте достаточное количество жира, чтобы картофель не прилипал и не разваливался. Жир должен быть горячим, чтобы корочка начала образовываться немедленно. Именно корочка обеспечивает должные цвет, вкус и текстуру, и она же не дает картофелю впитывать слишком много жира. Помешивайте картофель или встряхивайте сковороду по мере жаренья, чтобы картофель зажаривался равномерно. Гарниры или «отделочные» ингредиенты, как правило, добавляют, когда картофель уже почти готов.

Чтобы жареный картофель не потерял вкус и текстуру, подайте его сразу же после готовности. Но если необходимо подождать с подачей 5–10 мин, то держите его не закрытым и в теплом месте.



**2. Оцените качество готового жареного картофеля.** У правильно пожаренного картофеля богатый вкус, который дарят ему и сам овощ, приготовленный таким способом, и жарочный жир. Используйте приправы, чтобы выявить вкус «отделочных» и гарнирных ингредиентов, которые еще более обогатят готовое блюдо.

## Ароматизация и приправка жареного картофеля

Чтобы ароматизировать и приправить жареный картофель, используйте один или несколько из следующих ингредиентов:

Жир, используемый для жаренья картофеля, придает блюду ощутимый вкус. Обычно используют любой жир, приведенный ниже, по отдельности или в комбинации в зависимости от точки задымления и желаемого вкуса.

- Топленое масло
- Оливковое масло
- Топленый утиный или гусиный жир
- Растительное масло

Жареный картофель также обычно приправляют определенным видом мяса.

- Бекон
- Панчетта (сыровяленая жирная грудинка со специями и пряностями)

Травы, специи и ароматные овощи, добавленные в нужный момент, дополняют вкус и придают красивый цвет.

- Рубленый сельдерей
- Рубленый свежий чеснок
- Рубленые свежие травы: петрушка, розмарин и шнитт-лук
- Рубленый свежий перец Халапенос
- Рубленые перцы

## Картофель во фритюре

**Во фритюре готовить картофель** вроде бы просто, но, если стремиться к наивысшему качеству, делать это надо прилежно. Для большей части блюд картофель фри предварительно бланшируют до мягкости и почти полупрозрачности в растительном масле, нагретом до 149–163°C. Затем его осушают от масла и хранят до самой подачи, перед которой доводят до готовности в растительном масле, нагретом до 177–191°C.

Бланширование обеспечивает цвет, текстуру, вкус готового картофеля и его полную прожаренность без пригорания и излишнего впитывания жира. Особенно важно бланшировать картофельное суфле, чтобы оно правильно разбухло. Очень тонко нарезанный картофель (например, «спичечной» нарезки) обычно жарят в один прием, без бланширования. Такие блюда, как картофельные крокеты и картофель *лорет*, делают из пюре.

Жарить во фритюре лучше картофель с низким содержанием влаги. Промойте, почистите картофель и вырежьте глазки. Нарезьте клубни на одинаковые ломтики, соломкой или другим манером. Если это делается загодя, держите картофель в холодной воде. Сполосните картофель в нескольких водах и удалите излишний крахмал, чтобы ломтики не слипались (если того требует рецепт). Тщательно высушите нарезанный картофель, чтобы не вызывал разбрызгивания жира, когда будете погружать его в масло. Особенно важно прополаскивать картофель для таких изделий, как картофельная соломка фри, особенно склонных к слипанию. Для приготовления картофельных гнезд или лепешек, где клеящие свойства поверхностного крахмала полезны и необходимы, промывать картофель не следует.

Масло выбирайте нейтральное, с высокой температурой задымления.

Солят картофель фри обычно после жаренья – перед подачей. Среди других самых распространенных приправ, подаваемых с картофелем фри, – кетчуп и солодовый уксус. Используйте фритюрницу либо жарочный котел. Электрическая и газовая фритюрницы подходят для больших объемов, потому что хорошо держат температуру. К тому же они так устроены, что легко моются и помогают правильно обращаться с маслом. Если специальной фритюрницы нет, используйте глубокий котел или кастрюлю. Контролируйте температуру с помощью термометра. Доведя температуру до нужной отметки, регулируйте огонь, чтобы она оставалась более или менее постоянной. Вам понадобится и другая утварь – корзинки, щипцы, устланные впитывающей бумагой контейнеры.

## Базовая формула для приготовления 10 порций картофеля фри

1,13–1,59 кг картофеля, чищенного и нарезанного

Столько растительного масла, чтобы полностью погрузить в него картофель

Соль и другие приправы

«Отделочные» или гарнирные ингредиенты



**1.** Промойте в холодной воде, почистите, удалите глазки и нарежьте картофель. Бланшируйте картофель в горячем растительном масле. Почистите и нарежьте его, держите в холодной воде, если не готовите сразу. Перед самым приготовлением прополощите в нескольких водах, если этого требует рецепт, и хорошо осушите. Промокните досуха. Нагрейте масло до 149–163°C. Бланшируйте картофель почти до полной готовности, но без значительного изменения цвета. Бланшированный картофель можно держать закрытым в холодильнике несколько часов до завершения процесса приготовления. Его можно замораживать и хранить до месяца.



## Разновидности картофеля, приготовленного во фритюре

На первый взгляд может показаться, что готовить во фритюре сырой картофель довольно просто, но если к этому процессу подойти очень скрупулезно, то можно привнести дополнительные нюансы в текстуру и вкус блюда.

Различные методы нарезки картофеля дают разные результаты. Тонко нарезанный картофель будет очень хрустким, а толсто нарезанный – хрустким снаружи и мягким внутри. Ниже приведены методы нарезки картофеля, который готовят во фритюре.

«Спичечная» нарезка (штанкетты)

Нарезка соломкой толщиной 2–3 мм

Нарезка в виде волнистых чипсов

Наиболее типичными приправами для картофеля, приготовленного во фритюре, являются соль и (иногда) перец. Помимо них после жарки можно использовать различные молотые специи или смеси специй, которые подходят к конкретному блюду.

Красный стручковый перец

Кориандр

Тмин

Можно поджарить с картофелем

побеги свежих трав

Розмарин

Шалфей

**2.** Перед самой подачей нагрейте масло до **177–191°C**. Жарьте в нем картофель до готовности, пока не покроется ровной золотистой корочкой со всех сторон. Выньте картофель из масла с помощью корзинки и дайте избытку масла стечь обратно. Уложите картофель в устланный впитывающей бумажной поддон, чтобы промокнуть лишнее масло. Посолите и подайте немедленно. Картофель фри нельзя хранить без ущерба для качества дольше нескольких минут. Добавьте к очень горячему картофелю приправы, если хотите. Ни в коем случае не делайте этого над маслом, в котором жарите, чтобы оно не испортилось.

Оцените качество готового картофеля фри. Попробуйте один кусочек. Очень тонкий картофель (например, в виде волнистых чипсов) должен быть предельно хрустким, толсто нарезанный – хрустким снаружи и мягким, пышным внутри.



Отварной картофель с петрушкой

## Отварной картофель с петрушкой

На 10 порций

2,04 кг картофеля

Соль по вкусу

57 г сливочного масла

28 г петрушки, измельченной

Молотый черный перец по вкусу

1. Помойте и почистите картофель. Порежьте его на кубики 5 см или дольки (если будете готовить не сразу, то держите порезанный картофель в холодной воде, чтобы он не потемнел).
2. Положите картофель в большую кастрюлю с холодной водой, чтобы вода была выше картофеля на 5 см. Добавьте соль и доведите воду до пузырькового кипения на среднем огне. Накройте кастрюлю крышкой и варите примерно 15 мин, пока картофель не будет легко протыкаться вилкой. Затем слейте воду, поставьте кастрюлю с картофелем снова на огонь, чтобы выпарить остатки воды, держите кастрюлю на малом огне, пока не перестанет выделяться пар.
3. Нагрейте сливочное масло в сотейнике на среднем огне. Добавьте дольки картофеля, поворачивая и встряхивая их, чтобы они хорошо покрылись маслом и прогрелись.
4. Добавьте петрушку, посолите и поперчите. Подайте немедленно.

## Картофель дюшес

На 10 порций

1,81 кг красновато-коричневого картофеля (Рассета)

113 г сливочного масла комнатной температуры

8 желтков, взбитых

Несколько крупинок молотого мускатного ореха

Соль по вкусу

Молотый черный перец по вкусу

1. Вымойте картофель, почистите и нарежьте большими кусками. Сварите в воде или на пару до полной мягкости. Слейте воду и осушите на слабом огне или на противне в духовке при температуре около 150°C, пока не перестанет подниматься пар. Пропустите очень горячий картофель через пищевую мельницу или пресс-пюре в подогретую миску.
2. Добавьте сливочное масло, желтки, мускатный орех, соль и перец по вкусу и хорошо перемешайте вручную или с помощью электрического миксера.
3. Уложите смесь в кондитерский мешок и выдавите на устланный пергаментом противень в желаемых формах.
4. Пеките в духовке при температуре около 190°C 10–12 мин – до золотисто-коричневого цвета. Подайте как можно скорей.



## Взбитый картофель

На 10 порций

1,81 кг красно-коричневого картофеля (сорта Рассет)

170–227 г сливочного масла комнатной температуры

360 мл молока, горячего

360 мл жирных сливок, горячих

Соль по вкусу

Молотый черный перец по вкусу

**1.** Вымойте, почистите и нарежьте картофель на крупные куски. Сварите в воде или на пару до полного размягчения. Дайте стечь воде и высушите на слабом огне или на противне в духовке при температуре около 150°C, чтобы перестал подниматься пар. Пока картофель горяч, сделайте пюре, пропустив его через пищевую мельницу или пресс-пюре в нагретую миску.

**2.** Добавьте сливочное масло и вмешайте его вручную лопаточной или сбивающей насадкой электрического миксера, только чтобы масло разошлось. Добавьте молоко и сливки, соль, перец и взбейте вручную или миксером до гладкости и легкости.

**3.** Подайте на подогретых тарелках, выкладывая ложкой или выдавливая пюре из кондитерского мешка и делая желаемые формы.

### ПРИМЕЧАНИЕ

Вместо варки картофель можно испечь до мягкости в духовке. Разрежьте клубни пополам и выскоблите мякоть, пока она очень горячая.

## Печеный картофель с жареным луком

На 10 порций

10 клубней красно-коричневого картофеля (сорта Рассет)

300 мл сметаны

2 ст. л. (6 г) шнитт-лука, нарезанного

Соль по вкусу

Молотый черный перец по вкусу

284 г жареного лука

**1.** Промойте картофель и промокните досуха. Проткните в нескольких местах кухонной вилкой или ножом.

**2.** Пеките в духовке при температуре 218°C около 1 ч до полной мягкости.

**3.** Смешайте сметану и шнитт-лук, посолите, поперчите и отставьте для подачи.

**4.** При подаче разломите или разрежьте клубни, положите сверху 30 мл сметаны и поверх нее жареный лук. Подавайте немедленно.

## Жареный картофель по-тоскански

На 10 порций

1,5 кг картофеля

90 мл оливкового масла

57 г чеснока, измельченного

3 ст. л. (9 г) розмарина

21 г шалфея

Соль по вкусу

Молотый черный перец по вкусу

1. Промойте и почистите картофель. Нарезьте крупными кубиками. Залив холодной водой, доведите до кипения на огне от среднего до сильного. Варите около 20 мин или до тех пор, пока картофель не будет полностью готов. Сливая воду, постарайтесь не повредить картофель.
2. Нагрейте большой сотейник на среднем огне и добавьте в него оливковое масло. Добавьте картофель и подрумяньте его со всех сторон. Когда он станет коричневатым, влейте 45 мл масла.
3. Добавьте чеснок, розмарин и шалфей. Жарьте, пока чеснок не приобретет коричневого цвета, а травы не станут хрустящими.
4. Посолите и поперчите. Подавайте немедленно.

### ПРИМЕЧАНИЕ

В картофель можно добавить 30 мл оливкового масла, 1 ст. л. (9 г) измельченного чеснока, 1 ст. л. (3 г) измельченного розмарина, соль и перец, переложить его на смазанный маслом противень и готовить в течение 40–45 мин при температуре около 220°C в духовке, пока он не станет мягким и не приобретет коричневый цвет.

## Глазурованный сладкий картофель

На 10 порций

1,81 кг сладкого картофеля

227 г свежего ананаса, нарезанного мелкими кубиками

60 мл лимонного сока

227 г сахара

1 ч. л. (2 г) молотой корицы

57 г сливочного масла

Соль по вкусу

Молотый черный перец по вкусу

1. Вымойте картофель и промокните досуха. Уложите одним слоем на лист. Пеките в духовке при температуре около 190°C до полной мягкости (около 30–40 мин).
2. Пока сладкий картофель печется, смешайте в кастрюле ананас, лимонный сок, сахар, корицу, сливочное масло, соль и перец и доведите до пузырькового кипения. Поварите до легкого сгущения; держите теплым.
3. Когда картофель перестанет обжигать руки, почистите его и нарежьте на ломтики или крупные куски. Уложите на лист. Полейте глазурью и запекайте при температуре 177°C около 10 мин, чтобы стал очень горячим. Подайте немедленно.

## Пюре из сладкого картофеля с имбирем

На 10 порций

1,36 кг сладкого картофеля

57 г сливочного масла

120 мл жирных сливок, горячих

1½ ч. л. (4,5 г) имбиря, измельченного

Соль по вкусу

Молотый черный перец по вкусу

1. Промойте картофель и промокните досуха. Проткните в нескольких местах кухонной вилкой или ножом.
2. Пеките в духовке при температуре примерно 220°C около 1 ч до полной мягкости.
3. Разрежьте клубни пополам и выскоблите мякоть, пока она еще горячая. Сделайте пюре, пропустив картофель через пищевую мельницу или пресс-пюре в нагретую миску.
4. Смешайте сливочное масло, сливки, имбирь и доведите до пузырькового кипения. Полейте сверху этой смесью пюре из сладкого картофеля. Посолите и поперчите. Подайте немедленно.

## Картофель гратен (гратен дофинуа)

На 10 порций

1,47 кг картофеля

5 зубчиков чеснока

960 мл молока

Молотый мускатный орех по вкусу

Соль по вкусу

Молотый черный перец по вкусу

360 мл жирных сливок

113 г сливочного масла, порезанного на небольшие кусочки

1. Вымойте картофель, почистите и нарежьте тонкими ломтиками, используя мандолину или электрическую овощерезку.
2. Положите чеснок в кастрюлю с молоком и доведите до кипения. Приправьте молоко мускатным орехом, солью и перцем, добавьте нарезанный картофель.
3. Доведите молоко до пузырькового кипения и варите картофель в течение 10–12 мин, следя за тем, чтобы молоко не «убежало». Удалите зубчики чеснока.
4. Переложите картофель с молоком в форму, смазанную маслом, налейте сверху сливки, положите масло.
5. Пеките картофель в духовке при температуре около 190°C в течение 45 мин или до золотисто-коричневого цвета и полного впитывания молока.
6. Выньте из духовки и дайте постоять 10–15 мин. Нарежьте на порции и подайте.

### ПРИМЕЧАНИЯ

В качестве альтернативы нарезанный ломтиками картофель можно поместить в форму. Перед запеканием прослоите картофель натертым сыром чеддер (113–142 г), этим же сыром (142 г) посыпьте сверху. Накройте форму фольгой на 35 мин. Затем откройте, пусть сыр слегка подрумянится.

## Картофель по-лионски

На 10 порций

1,81 кг картофеля

60 мл растительного масла

454 г лука, нарезанного кружочками

Соль по вкусу

Молотый черный перец по вкусу

3 ст. л. (9 г) петрушки, рубленой

1. Помойте, почистите и порежьте картофель. Отварите до полуготовности в соленой воде (6–8 мин). Слейте воду и высушите картофель на слабом огне или на противне в духовке при температуре около 150°C в течение 5 мин.
2. Нагрейте в сковороде или сотейнике растительное масло. Добавьте лук и слегка поджарьте в течение 7–8 мин, часто помешивая. Выложите лук.
3. Добавьте в сковороду картофель, посолите и поперчите. Жарьте в течение 5–7 мин, периодически помешивая, чтобы картофель зажарился со всех сторон и стал мягким. Добавьте в сковороду лук. Гарнируйте петрушкой и подайте немедленно.

## Картофель шато

На 10 порций

1,81 кг столового или воскового картофеля

30 мл растительного или топленого сливочного масла

14 г рубленой петрушки

Соль по вкусу

Молотый черный перец по вкусу

1. Вымойте картофель и почистите (при желании). Нарежьте на одинаковые кусочки в форме бочонков (нарезка *турне*) размером с маслину. (Держите очищенный картофель в холодной воде, чтобы не темнел.) Промойте, дайте стечь воде, высушите.
2. Нагрейте топленое сливочное или растительное масло в сотейнике на среднем огне. Добавьте картофель и жарьте 8–10 мин – до мягкости и золотистой корочки.
3. Посыпьте петрушкой, посолите и поперчите по вкусу. Подайте немедленно.

## Картофель по рецепту Дельмонико

На 10 порций

2,27 кг столового картофеля

30 мл топленого сливочного масла

57 г сливочного масла

Соль по вкусу

Молотый черный перец по вкусу

2 ст. л. (6 г) петрушки, рубленной

45 мл лимонного сока

1. Помойте и почистите картофель. Используйте «парижскую ложку», чтобы придать картофелю форму больших шариков.
2. Сварите или приготовьте картофель на пару почти до полной мягкости (около 5 мин). Сцедите воду и сушите картофель в течение 5–10 мин на малом огне или на противне в духовке при температуре около 150°C, пока над ним не будет больше подниматься пар.
3. Нагрейте топленое сливочное масло в сотейнике на сильном огне. Добавьте картофель и жарьте до полной готовности и золотисто-коричневого цвета. Добавьте цельное масло и дайте ему растопиться. Посолите и поперчите по вкусу.
4. Посыпьте картофель петрушкой, полейте лимонным соком и подайте немедленно.

## Варено-жареный картофель

На 10 порций

1,81 кг столового картофеля

60 мл топленого сливочного или растительного масла

Соль по вкусу

Молотый черный перец по вкусу

2 ст. л. (6 г) петрушки, рубленной

1. Промойте и почистите картофель. Варите в соленой воде до полуготовности в течение 15–20 мин в зависимости от размера картофеля. Слейте воду и высушите картофель на слабом огне или на противне в духовке при температуре около 150°C в течение примерно 5 мин. Нарежьте ломтиками или кубиками (мелкими или средними) либо натрите на терке.
2. Нагрейте растительное масло в большом сотейнике на огне от среднего до сильного. Добавьте картофель, посолите и поперчите.
3. Зажарьте картофель до полной мягкости и поджаристой корочки со всех сторон. Украсьте петрушкой и подайте немедленно.



Варено-жареный картофель



Картофельные галеты по-эльзасски

NSF

## Картофельные галеты по-эльзасски

### На 10 порций

1,13 кг красновато-коричневого картофеля (сорта Рассаёт)

227 г лука, грубо измельченного

1 ст. л. (9 г) чеснока, измельченного

2 ст. л. (6 г) петрушки, рубленной

2 ст. л. (7 г) шнитт-лука, нарезанного

3 яйца, слегка взбитых

1 ст. л. (7 г) универсальной муки

Соль по вкусу

Молотый черный перец по вкусу

240 мл растительного масла

1. Промойте, почистите картофель и натрите на крупной терке. Добавьте в картофель лук, чеснок, петрушку, шнитт-лук, яйца и муку. Приправьте солью и перцем.
2. Нагрейте 45 мл растительного масла на большой сковороде на среднем огне. Положите на сковороду полную ложку картофельной смеси и с помощью ложки сформируйте лепешку диаметром 5–8 см.
3. Жарьте до золотистого цвета на одной стороне, потом переверните и жарьте на другой стороне до коричневого цвета (примерно 6 мин каждую сторону).
4. Осушите на впитывающем масле полотенце и сразу же подайте.

## Картофельные оладьи

### На 10 порций

1,36 кг красновато-коричневого картофеля (сорта Рассаёт)

454 г репчатого лука

30 мл лимонного сока

2 яйца, слегка взбитых

28 г универсальной муки

28 г дробленой мацы

Соль по вкусу

Молотый черный перец по вкусу

480 мл растительного масла или сколько потребуется

1. Пропустите картофель с луком через мясорубку или натрите на терке. Чтобы предотвратить потемнение картофеля, сбрызните смесь лимонным соком.
2. Уложите смесь на марлю, оберните и выжмите излишнюю влагу. Переложите обратно в миску и вмешайте яйца, муку, дробленую мацу, соль и перец.
3. Налейте в чугунную сковороду растительное масло слоем 6 мм и нагрейте до температуры около 180°C. Вливайте на сковороду по полной ложке картофельного теста на каждую оладью. Жарьте оладьи около 2 мин на одной стороне до образования корочки. Переверните и жарьте еще 2–3 мин на другой стороне. Если надо, можно «довести» оладьи в духовке при температуре около 190°C до зажаренной хрустящей корочки.
4. Осушите на впитывающем масле полотенце и подайте как можно скорее.



## Картофель рёсти (по-швейцарски)

На 10 порций

1,81 кг красно-коричневого картофеля (сорта Рассет)

120 мл топленого сливочного масла или сколько  
потребуется

Соль по вкусу

Молотый черный перец по вкусу

57 г цельного сливочного масла или сколько потребуется

1. Вымойте картофель. Положите его в кастрюлю и залейте холодной водой с верхом (5 см). На среднем огне медленно доведите воду до пузырькового кипения. Накройте крышкой и варите примерно 20 мин – до полуготовности (вилка должна встречать сопротивление на глубине около 12 мм). Слейте воду. Верните картофель в кастрюлю и высушите на слабом огне или разложите на противне и погрейте в теплой духовке при температуре около 150°C до прекращения парообразования.

2. Как только картофель перестанет обжигать руки, снимите с него кожуру и натрите на крупной терке.

3. Нагрейте сотейник на сильном огне. Добавьте некоторое количество топленого сливочного масла. Уложите тертый картофель слоями. Слегка смазывайте каждый слой сливочным маслом, солите и перчите. Выложите по краям кусочки цельного сливочного масла.

4. Жарьте 4–5 мин, чтобы сформировался золотисто-коричневый цвет. Переверните этот пирог целиком, еще раз выложите по краям кусочки цельного сливочного масла и жарьте на другой стороне, чтобы картофель пропекся полностью и покрылся с другой стороны золотисто-коричневой хрустящей корочкой. Переложите пирог, перевернув, на блюдо, нарежьте на порции и сразу же подайте на подогретых тарелках.

## Картофель рёсти с начинкой

На 10 порций

1,81 кг столового картофеля

454 г лука-порей, нарезанного соломкой

57 г сливочного масла

Соль по вкусу

Молотый черный перец по вкусу

Молотый мускатный орех по вкусу

60 мл белого вина

480 мл жирных сливок

907 г грибов, нарезанных ломтиками

57 г лука-шалота, измельченного

14 г петрушки, рубленой

14 г кервеля, то же

120 мл топленого сливочного масла или сколько  
потребуется

113 г слоеного теста

1 яйцо, взбитое

1. Вымойте картофель и положите его в холодную воду, чтобы ее уровень был выше картофеля на 5 см. На среднем огне медленно доведите воду до пузырькового кипения. Накройте крышкой и варите примерно 20 мин – до полуготовности (вилка должна встречать сопротивление на глубине около 12 мм). Слейте воду. Верните картофель в кастрюлю и высушите на слабом огне или разложите на противне и погрейте в теплой духовке при температуре около 150°C до прекращения парообразования.

2. Жарьте лук порей в 28 г сливочного масла на среднем огне в течение примерно 6 мин. Приправьте солью, перцем и мускатным орехом. Добавьте вино и уварите почти досуха в течение приблизительно 2 мин. Добавьте сливки и уварите в течение примерно 8 мин, пока они не обволокут лук порей и не останется совсем немного жидкости. Охладите.

3. Поджарьте грибы и лук-шалот в оставшемся сливочном масле на среднем огне в течение 8 мин, пока они не станут мягкими. Посолите и поперчите. Охладите.



Картофель рёсти с начинкой

4. Очистите и натрите сваренный до полуготовности картофель. Добавьте петрушку и кервель. Посолите и поперчите.

5. Нагрейте небольшое количество топленого сливочного масла в сотейнике или специальной сковороде и жарьте в течение 10–12 мин, пока картофель не приобретет золотисто-коричневый цвет. Переверните его и жарьте на другой стороне до появления коричневого цвета. При необходимости добавьте еще топленого сливочного масла.

6. Поверх картофеля положите лук-порей и грибы. Накройте овощи тонко раскатанным слоеным тестом. Смажьте блюдо взбитым яйцом и поставьте в духовку на 10–12 мин при температуре около 190°C.

7. Порежьте на кусочки и подайте немедленно.

## Картофель «Анна»

На 10 порций

1,81 кг столового картофеля

75 мл топленого сливочного масла или сколько требуется

Соль по вкусу

Молотый черный перец по вкусу

1. Помойте и почистите картофель, обрежьте бока, чтобы получились одинаковой формы цилиндры. Нарезьте мандолиной или овощерезкой на ломтики.

2. Густо смажьте сотейник сливочным маслом. Уложите ломтики картофеля концентрическими кругами. Слегка смазывайте каждый слой топленным сливочным маслом, солите и перчите.

3. Накройте картофель и жарьте на среднем огне примерно 8 мин, пока не зажарится нижний слой. Переверните картофельный пирог и зажарьте с другой стороны. Поставьте в духовку и пеките при температуре 204°C до мягкости (около 30–35 мин).

4. Слейте избытки масла и, перевернув пирог, выложите его на блюдо. Нарезьте на порции и подайте немедленно.

## Картофель макер

На 10 порций

1,81 кг красно-коричневого картофеля (сорта Рассет)

57 г сливочного масла

Соль по вкусу

Молотый черный перец по вкусу

1 яйцо

30 мл растительного или топленого сливочного масла

1. Промойте картофель и промокните досуха. Посолите. Проткните в нескольких местах вилкой или остроконечным ножом.

2. Запекайте в духовке при температуре около 220°C около 1 ч – до полной мягкости.

3. Разрежьте клубни пополам, выскоблите мякоть, пока еще очень горячая, и переложите в нагретую миску. Вилкой или деревянной ложкой разомните картофель со сливочным маслом, солью и перцем. Сформируйте лепешки.

4. Нагрейте сливочное или растительное масло в большом сотейнике на огне от среднего до сильного. Пожарьте лепешки партиями по 2–3 мин на каждой стороне до золотистого цвета. Подайте немедленно.

## Картофель, поджаренный по-французски

### На 10 порций

1,81 кг красно-коричневого картофеля (сорта Рассет)

960 мл растительного масла или сколько потребуется

Соль по вкусу

1. Вымойте, почистите картофель и порежьте его, как хотите (держите в холодной воде, чтобы картофель не потемнел). Промойте, слейте воду и высушите.
2. Нагрейте масло до температуры около 150°C. Добавьте ломтики картофеля небольшими партиями, бланшируйте, пока картофель не станет мягким, но не коричневым (время зависит от размеров ломтиков).
3. Выньте их из масла и осушите, уложив одним слоем на впитывающую бумагу. Держите наготове до подачи.
4. Перед самой подачей снова нагрейте масло до температуры около 190°C и добавьте бланшированные ломтики. Жарьте до разбухания и появления золотистой корочки. Хорошо осушите. Посолите по вкусу и подайте немедленно.

## Картофель берни

### На 10 порций

1,81 кг красно-коричневого картофеля (Рассета)

71 г сливочного масла, мягкого

2 желтка, взбитых

Молотый мускатный орех по вкусу

Соль по вкусу

Молотый черный перец по вкусу

57 г трюфелей, рубленых

57 г миндаля, нарезанного ломтиками

57 г панировочных сухарей

Яичная болтанка, сколько потребуется

Растительное масло, сколько потребуется

1. Вымойте, почистите и нарежьте картофель крупными кусками. Сварите в воде или на пару до полного размягчения. Дайте стечь воде и высушите на слабом огне или на противне в духовке при температуре около 150°C, пока не перестанет подниматься пар. Пока картофель горячий, сделайте пюре, пропустив через пищевую мельницу или пресс-пюре в нагретую миску.
2. Добавьте сливочное масло, желтки, мускатный орех, соль и перец по вкусу и смешайте вручную или взбивающей насадкой электрического миксера. Вмешайте рубленые трюфели.
3. В неглубоком контейнере смешайте миндаль и панировочные сухари.
4. Слепите из картофельной смеси шарики или другие фигуры по 57 г каждая. Окуните в яйцо и обваляйте в сухарях с миндалем. Уложите в корзинку для приготовления картофеля фри.
5. Нагрейте растительное масло до температуры около 190°C и погрузите в него корзинку. Жарьте во фритюре до золотистого цвета (4–5 мин). Промокните впитывающим полотенцем и подайте очень горячим на подогретых тарелках немедленно.



Чипсы из сладкого картофеля

## Чипсы из сладкого картофеля

На 10 порций

1,36 кг сладкого картофеля

960 мл растительного масла или сколько потребуется для жаренья во фритюрнице

Соль по вкусу

1. Промойте и почистите сладкий картофель. Нарезьте его кружочками диаметром 1,5 мм на мандолине или на электрической овощерезке.
2. Нагрейте масло до температуры около 160°C и жарьте картофель партиями во фритюре до коричневого цвета (1–2 мин). Выньте из масла, промокните впитывающей бумагой, посолите. Подавайте немедленно или оставьте не накрытыми в теплом месте.

## Картофельное суфле

На 10 порций

2,04 кг картофеля для запекания

960 мл растительного масла или сколько потребуется

Соль по вкусу

1. Вымойте картофель и срежьте ножом для чистки овощей, чтобы получились более или менее одинаковые цилиндры. Нарезьте на очень тонкие ломтики вручную или на овощерезке.
2. Нагрейте масло до температуры около 150°C. Добавьте ломтики картофеля небольшими партиями. Осторожно трясите посуду, чтобы ломтики не слипались. Когда они начнут покрываться пузырями, выньте их из масла и осушите, уложив одним слоем на впитывающую бумагу. Держите наготове до подачи.
3. Перед подачей снова нагрейте масло до 190°C и добавьте бланшированные ломтики. Жарьте до разбухания и появления золотистой корочки. Хорошо осушите. Посолите по вкусу и подайте немедленно.

## Картофельные крокеты

На 10 порций

1,81 кг картофеля

113 г сливочного масла, мягкого

4 желтка, взбитых

Молотый мускатный орех по вкусу

Соль по вкусу

Молотый черный перец по вкусу

85 г универсальной муки

2 яйца и 2 ст. л. (30 мл) молока или воды

142 г панировочных сухарей

720 мл растительного масла или сколько потребуется для жаренья

1. Вымойте, почистите и нарежьте картофель крупными кусками. Сварите в воде или на пару до полного размягчения (20–25 мин). Дайте стечь воде и высушите на слабом огне или на противне в духовке при температуре около 150°C в течение 10–15 мин до прекращения парообразования. Пока картофель горячий, сделайте пюре, пропустив через пищевую мельницу или пресс-пюре в нагретую миску.
2. Добавьте сливочное масло, желтки, мускатный орех, соль и перец по вкусу и смешайте вручную или взбивающей насадкой электрического миксера.
3. Уложите смесь в кондитерский мешок и выдавите длинные жгуты диаметром 2,5 см. Нарежьте их на кусочки по 8 см. Обваляйте в муке, обмакните в яйцо и обваляйте уже в сухарях. Это следует сделать или перед самой подачей, или заранее (примерно за 4 ч), поставив крокеты в холодильник.
4. Нагрейте растительное масло до температуры около 190°C и жарьте крокеты во фритюре до золотистой корочки (3–4 мин). Быстро осушите бумажным полотенцем и подайте горячими немедленно.

## Картофель лорет

На 10 порций

1,81 кг столового картофеля

71 г сливочного масла, мягкого

2 желтка, взбитых

Молотый мускатный орех, сколько потребуется

Соль по вкусу

Молотый черный перец по вкусу

567 г *заварного теста* (с. 1141) комнатной температуры

960 мл растительного масла или сколько потребуется для фритюра

1. Вымойте, почистите и нарежьте картофель на крупные куски. Сварите в воде или на пару до полного размягчения. Дайте стечь воде и высушите на слабом огне или на противне в духовке при температуре около 150°C, пока не перестанет подниматься пар. Сделайте из горячего картофеля пюре, пропустив его через пищевую мельницу или пресс-пюре в нагретую миску.
2. Добавьте сливочное масло, желтки, мускатный орех, соль и перец по вкусу; смешайте вручную или взбивающей насадкой электрического миксера. Добавьте *петишу*.
3. Уложите смесь в кондитерский мешок и выдавите в форме полумесяцев на полосы пергаментной бумаги.
4. Нагрейте растительное масло до температуры около 190°C и осторожно уложите полосы пергамента. Как только изделия отклеятся от бумаги, удалите ее. Жарьте картофель *лорет* во фритюре до золотисто-коричневого цвета. Переворачивайте, если надо, чтобы поджарить равномерно. Выньте из масла, промокните впитывающей бумагой и подайте очень горячими немедленно.

## Приготовление круп и бобовых

Одна из самых крутых перемен на кулинарной сцене последних лет – вернувшиеся из забвения крупы и бобовые. Повседневные злаки – пшеница, кукуруза, рис – выступают во все новых формах, бобовые становятся привычным элементом палитры. Мало того, все чаще используются экзотические злаки – такие как просо и квиноа (латиноамериканцы иногда называют их маленьким рисом. – *Ред.*) и ранее неведомые бобовые вроде фляжолы и вьющейся фасоли барлотти.



## Варка цельных круп и бобовых

Речь пойдет о сушеных злаках и бобовых, которые необходимо должным образом насытить водой, прежде чем можно будет употреблять в пищу. Бобовые и большинство круп добавляют в жидкость до того, как она закипит, но некоторые крупы (например, киноа) засыпают в кипящую жидкость. Одни приправы добавляют в начале варки, другие – в конце (подробности см. в соответствующих рецептах).

Крупы и бобовые варят при пузырьковом кипении или парят. При варке в бурно кипящей жидкости они становятся жесткими. Когда вся жидкость впитается, крупы и бобовые пропариваются. Бывает, что жидкости больше, чем они могут впитать, и тогда ее избыток сливают.

Тщательно переберите крупу и бобовые перед приготовлением. Иногда в них попадают камешки, которые необходимо удалить. Рассыпьте крупу или бобовые одним слоем на листе и переберите, обнаруживая и удаляя камешки, мусор и плесневелые бобы. Пересыпьте крупу или бобовые в большую кастрюлю или миску и залейте холодной водой. Все, что всплывет, слишком пересушено для кулинарных целей и подлежит удалению. Откиньте крупу или бобовые на дуршлаг или сито и смойте пыль под струей холодной воды.

Большинство бобовых и некоторые крупы перед варкой вымачивают. Полезно вымачивать цельный ячмень, пшеницу и рожь – их наружная оболочка при этом размягчается. (Перловку вымачивать не нужно – ее отруби уже удалены механическим способом.) Рис басмати и жасмин (жасминовый) следует вымачивать, чтобы удалить поверхностный крахмал и предотвратить слипание (американский рис этих видов вымачивать не надо). Мелко- или среднедробленую пшеницу булгур погружают на несколько минут в кипящую воду, чтобы зерна размягчились и легко жевались. Подобным же образом погружают в кипящую воду или бульон и кускус. (Хотя кускус – это изделие мучное, а не зерновое, его часто воспринимают именно как крупу в силу его текстуры и вида.)

Вопрос о том, следует ли вымачивать бобовые, вызывает в поварской среде споры. Кто-то считает, что большинство бобовых, за исключением чечевицы, лущеного и коровьего (черноглазого) гороха, готовятся легче и дают более качественный готовый продукт после вымачивания, потому что их кожица немного смягчается, и они варятся легче и быстрее. Другие не видят в вымачивании никакой пользы, кроме сокращения времени варки, тогда как без вымачивания текстура получается более гладкой. Если вы предпочитаете вымачивать бобовые, пользуйтесь одним из двух общепринятых методов – длительного и быстрого вымачивания (кроме времени вымачивания, никакой другой разницы между ними не замечено).

### **Метод длительного вымачивания**

Поместите перебранные и сполоснутые бобовые в контейнер и залейте холодной водой с большим запасом. Вымачивайте в холодильнике в течение 4 ч или ночи в зависимости от вида.

### **Метод быстрого вымачивания**

Поместите перебранные и сполоснутые бобовые в контейнер и залейте холодной водой с большим запасом (больше на 5 см). Доведите воду до пузырькового кипения. Снимите с огня и накройте крышкой. Дайте постоять 1 ч.

Варить ли бобовые в той же воде, в которой вымачивали, – это тоже предмет споров. При вымачивании, помимо того что размягчается кожица, в воду переходят многие олигосахариды (плохо перевариваемые углеводы, вызывающие скопление газов в кишечнике). В то же время уходит небольшое количество питательных веществ, частично теряются вкус и цвет. Когда бобовые варят в той же воде, в которой их вымачивали, сохраняются питательные вещества, вкус и цвет, но и олигосахариды.

Бобовые варят чаще всего в воде или бульоне. Разные злаки и бобовые впитывают разное количество жидкости (см. приложение на с. 1189–1190, а также данные на упаковке продуктов или в рецептах). Крупы часто варят в большем количестве жидкости, чем они могут впитать. Это особенно желательно для круп, которые должны в итоге оставаться неслипшимися, пышными и очень сухими. Количество жидкости, требуемое бобовыми, зависит от их типа, возраста и общего времени варки. Бобовые должны полностью покрываться жидкостью. Важно поддерживать их в таком состоянии в течение всей варки.

Если им позволить впитать всю жидкость, они могут подгореть или развалиться. У круп и бобовых сравнительно ненавязчивый вкус, которому часто нужен аккомпанемент. Обычно в блюдо необходимо добавлять ингредиенты, способные внести вклад в его общую привлекательность. Соль, которая усиливает вкус, надо добавлять в варочную жидкость в начале процесса варки (для круп) или ближе к его концу (для бобовых). Кроме того, в них можно добавлять (либо в течение варки, либо после нее) многие специи и зелень.

Оборудование для приготовления круп и бобовых очень простое: большая кастрюля с запасом на разбухание, дуршлаг или сито на случай процеживания и посуда для хранения и подачи. Оцените качество вареной цельной крупы или бобовых. Крупа готова, когда она нежна на вкус. Она должна быть пышной, с нежным ореховым привкусом. Бобовые готовы, когда совершенно мягки внутри, но сохраняют форму. Они должны быть мягкими настолько, чтобы их легко было размять вилкой или ложкой. Недоваренные бобовые – распространенная поварская ошибка.

## Базовая формула для приготовления 10 порций цельных круп или бобовых

### ВАРИАНТЫ ГЛАВНОГО ИНГРЕДИЕНТА:

454 г крупы

454 г бобовых

### ВАРИАНТЫ ВАРОЧНОЙ ЖИДКОСТИ:

Бульон или вода, сколько потребуется для полного покрытия круп или бобовых в течение всей варки

### ВАРИАНТЫ ПРИПРАВ:

Соль и перец

*Стандартные саше д'эпис или букет гарни*

*Мирпуа и другие пряные овощи*



**Залейте крупу или бобовые варочной жидкостью и доведите до полного кипения.** Убавьте огонь до пузырькового кипения и варите до готовности. Бобовые и некоторые крупы по мере варки надо периодически помешивать, чтобы не пригорали. Следите за уровнем жидкости и по мере необходимости доливайте ее, чтобы крупа или бобовые были покрыты ею полностью. Степень готовности проверяйте на вкус. Солят бобовые обычно после их размягчения. Если добавлять соль или кислотные ингредиенты, например соки цитрусовых или уксус, в начале варки, кожица бобовых твердеет.

Слейте жидкость либо дайте крупе или бобовым остыть в ней. «Отделайте» и подайте на подогретых тарелках или используйте в других изделиях. Бобовым часто дают остыть в варочной жидкости, если их намерены использовать позже. Так их кожица сохраняет мягкость. Во многих случаях варочная жидкость играет важную роль в готовом блюде. Если жидкость не поглощена крупой полностью, откиньте ее на дуршлаг и поставьте его на кастрюлю. Накройте крышкой и поставьте на несколько минут высушиться паром на слабом огне. Слегка взбейте крупу вилкой, но не размешивайте: при размешивании могут «взрываться» гранулы крахмала, создавая клейкую текстуру. Скорректируйте содержание соли и перца по необходимости; если уместно, добавьте другие приправы. Если не подаете сразу, держите до подачи в теплом месте.

## Варка на слабом и сильном огне дробленых круп

**Употребляемые в пищу злаки** часто претерпевают того или иного рода обработку (помол), прежде чем доходят до кухни. При последовательных стадиях помола из цельных зерен получают все более мелкие частицы. В зависимости от злака помол может быть грубым (дробленые пшеница, овес) либо тонким (кукурузная крупа или манка). Некоторые крупы перед дроблением обрабатывают (например, пшеницу булгур парят и высушивают). Крупяные изделия – это всевозможные вариации овсянки, гречневый продел, рисовые хлопья и вообще любые дробленые злаки, например булгур. В числе видов муки крупного помола – овсяная, кукурузная, фарина, манная, рисовая. Еще более тонкий помол производит пшеничную муку.

Дробленые крупы различаются по способу их обработки, они, как уже говорилось, бывают грубого и тонкого помола. Отруби могут быть удалены или оставлены. Вкус и питательные свойства зависят и от оборудования, на котором крупы дробили. Варьируется также текстура: злаки грубого помола приобретают плотную, кашеобразную текстуру, а злаки тонкого помола – гладкую, даже шелковистую, напоминающую пудинг. У всех дробленых круп должен быть свежий, привлекательный запах. По мере лежания их природные масла могут портиться. Выбрасывайте крупу, если у нее несвежий запах.

Перед взвешиванием перебирайте крупу и удаляйте примеси. Некоторые дробленые крупы необходимо промывать перед варкой. Другие должны быть сухими, чтобы их можно было добавлять в жидкость постепенно.

В качестве варочной жидкости можно использовать воду, навар или бульон – это зависит от злака, приготавливаемого блюда и стиля меню. Дробленые крупы варят в таком количестве жидкости, какое они способны впитать, и это разные количества для разных круп. (Конкретные указания ищите на упаковке и в рецептах.)

Соль обычно кладут в воду, куда иногда добавляют также специи и зелень. Пробуйте и корректируйте содержание соли и перца в конце варки. Крупам обычно требуется немало соли, иначе у них получается «плоский» вкус.

Кастрюли для варки дробленых круп могут быть большими или маленькими – в зависимости от количества крупы, но, как правило, с тяжелым дном. Если придется сцеживать воду, понадобится дуршлаг или сито. Держите под рукой также утварь для хранения и подачи.

## Базовая формула для приготовления 10 порций дробленых круп

### ВАРИАНТЫ ГЛАВНОГО ИНГРЕДИЕНТА:

454 г крупяных изделий (сечки, продела, хлопьев и т.д.)

454 г муки грубого помола

### ВАРИАНТЫ ВАРОЧНОЙ ЖИДКОСТИ:

Бульон или навар

Вода

Молоко

Комбинации жидкостей

### ВАРИАНТЫ ПРИПРАВ:

Соль и перец

*Саше д'эпис* или *букет гарни*

Пряные овощи, например лук или чеснок (для подслащенных изделий – сахар, мед и другие подобные ингредиенты)



**1.** В зависимости от вида крупы либо доведите жидкость до полного кипения и всыпьте крупу тонкой струйкой, постоянно помешивая, либо залейте крупу жидкостью и доведите до кипения. Можно также положить крупу в холодную воду и довести ее до пузырькового кипения (для поленты). Это предотвратит образование комков. Соль и другие приправы и пряные ингредиенты добавляют в жидкость в момент закипания.

Убавьте огонь, чтобы установилось пузырьковое кипение, и варите, помешивая по мере необходимости, до готовности. Большинство круп надо периодически помешивать при варке, чтобы они не подгорали. Соскребайте ложкой крупу с дна и его соединения со стенками кастрюли. По мере варки смесь будет сильно сгущаться. Некоторые крупы густеют настолько, что сами собой отлипают от стенок кастрюли; у них сравнительно тяжелая текстура. Другие остаются настолько жидкими, что легко льются.



**2.** Правильно сваренная дробленая крупа должна быть настолько жидкой, чтобы легко литься в горячем виде, и иметь довольно гладкую, кашеобразную текстуру. Выстелите противень пергаментной бумагой и разложите горячую поленту ровным слоем, чтобы она быстро остыла.



**3.** Оцените качество вареных дробленых круп. Полента, каши и пудинги из муки грубого помола должны быть густыми, а их текстура может меняться от грубой до гладкой в зависимости от злака. Остуженные блюда из дробленых круп вроде этой поленты можно нарезать на куски всевозможной формы, а перед подачей жарить на сковороде или на гриле, запекать и т.д.

## Плов

**Плов (пилав), уроженец Среднего Востока,** – это крупяное блюдо, в котором основную крупу (обычно рис) сначала нагревают в жире или всухую, а затем заливают горячей жидкостью и варят под крышкой на конфорке или в духовке.

Пловы бывают простыми, состоящими только из крупы и варочной жидкости, а бывают весьма многокомпонентными блюдами, включающими в себя широкий спектр добавочных ингредиентов – мясо, морепродукты, овощи, орехи, сухофрукты. Зерна в плове сохраняют свою форму, не слипаются и приобретают ореховый привкус благодаря предварительному поджариванию. Текстура зерен несколько тверже, чем при обычной варке.

Чаще всего в плове используют рис, но иногда и другую крупу, например булгур или ячмень. Переберите рис, промойте, если надо, и высушите на воздухе, разложив тонким слоем на листе. Для пассерования ароматизирующих (пряных) овощей и поджаривания риса чаще всего используют растительное масло нейтрального вкуса, но можно применять и такой жир, который привнесет собственный вкус, – сливочное масло или гусиный смалец.

Предпочтительная варочная жидкость – бульон. Вскипятите жидкость в отдельной кастрюле перед добавлением к рису – это сократит время варки. Если хотите привнести специфические вкус и цвет, замените половину жидкости овощным или фруктовым соком или овощным кули. Если сок содержит кислоту (например, томатный), время варки может увеличиться на 15–20 мин.

Обычно для плова нужен член лукового семейства – мелко нарезанный кубиками репчатый лук, лук-шалот, зеленый лук или лук порей. Кроме того, для вкуса обычно кладут лавровый лист и тимьян. Можно добавлять другие специи и зелень, припускать с луком и другие овощи. Часто используют дополнительные ингредиенты, в том числе морепродукты, мясо, овощи, орехи (подробности см. в рецептах).

Для плова нужен подходящих размеров толстостенный казан с крышкой, в котором можно парить с низким риском пригорания. Нужна также утварь для хранения и подачи.

## Базовая формула для приготовления 10 порций плова

### ВАРИАНТЫ ОСНОВНОГО ИНГРЕДИЕНТА:

454 г риса, квиноа или подобного цельного зерна

454 г макарон орзо или подобных мелких макаронных изделий

397–454 г ячменя или чечевицы

### ВАРИАНТЫ ВАРОЧНОЙ ЖИДКОСТИ:

840–960 мл бульона или воды для риса, квиноа и подобного цельного зерна;

0,960–1,2 л бульона или воды для мелких макаронных изделий;

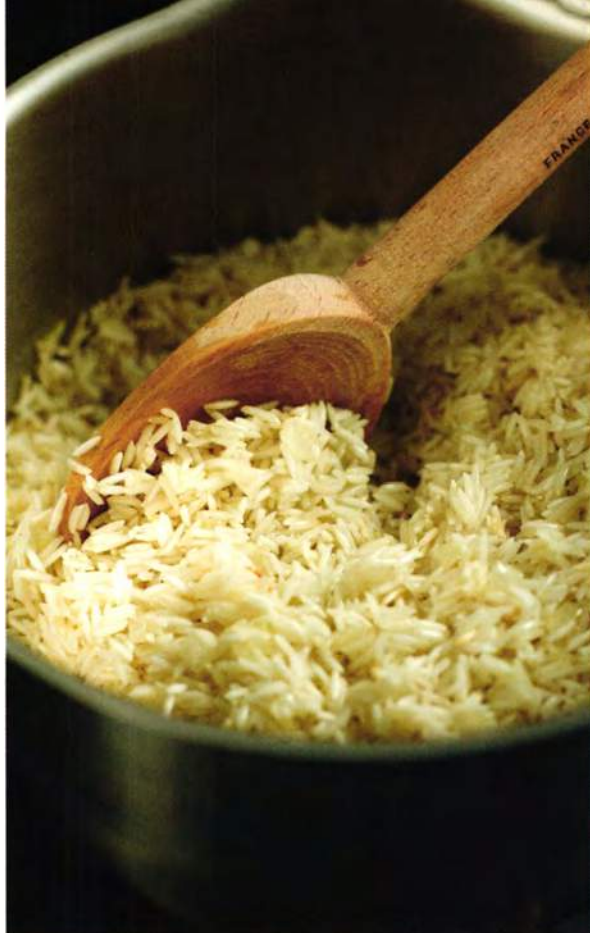
1,2–1,44 л бульона или воды для ячменя или чечевицы

### ВАРИАНТЫ ПРИПРАВ И ВКУСОВЫХ ИНГРЕДИЕНТОВ:

Соль и перец

Лавровый лист, тимьян и другая зелень

Лук и другие пряные овощи



**1.** Прогрейте пряные овощи в жире или растительном масле до смягчения. Добавьте зерна и жарьте, часто помешивая, чтобы хорошо покрылись жиром. При нагреве зерен в жире или растительном масле крахмал начинает превращаться в гель. Это помогает зернам не слипаться при варке и впитывать вкус пряных овощей.





**2.** Нагрейте жидкость, залейте ею зерна и доведите до пузырькового кипения. Нагрев жидкости перед заливкой ускоряет процесс. Помешайте плов раз или два, пока он доводится до пузырькового кипения, чтобы не прилип к днищу котла. Закройте крышку и доварите в умеренно нагретой духовке или на слабом огне конфорки. Сейчас время добавлять всевозможные вкусовые ингредиенты.

**3.** Когда зерна будут готовы, снимите их с огня и дайте постоять под крышкой 5 мин. Это позволит им впитать оставшуюся жидкость. Снимите крышку и вилкой «распушите» зерна, выпустив при этом пар. Скорректируйте содержание соли и перца. Оцените качество готового плова. Попробуйте несколько зернышек. Они должны быть нежными, но с заметной текстурой, не мягкими и не кашеобразными. Кроме того, зерна должны легко отходить друг от друга. У переваренного плова привкус теста, отдельные зерна похожи на кашу или водянисты, к тому же слипаются. Недоваренные или сваренные в недостаточном количестве жидкости зерна чрезмерно хрустят.

# Ризотто

**Классическое ризотто** — это богатое мягкое блюдо почти кашеобразной консистенции, в котором, тем не менее, каждое зернышко ощущается во рту как отдельное. В этом итальянском блюде рис обжигают так же, как указано для плова, но жидкость добавляют порциями, а рис помешивают почти постоянно. В процессе варки медленно выделяется крахмал, обеспечивая кремообразную текстуру. В ризотто часто кладут тертый сыр, а чтобы подавать его как закуску или основное блюдо, добавляют овощи, мясо или рыбу. Приготовление ризотто — процесс довольно долгий и требующий постоянного внимания, но для ресторана существуют способы рационализировать его.

Традиционное ризотто делают из особых итальянских сортов среднезерного круглого риса. Самый известный из них — арборио, менее известны виалоне нано и карнароли. Методом, которым делают ризотто, можно готовить и другие крупы, включая длиннозерный или коричневый рис, ячмень и пшеницу, а также мелкие изделия из пасты (макаронные), но качество готового блюда будет при этом не тем, что у ризотто из итальянского среднезерного риса.

Варочной жидкостью для ризотто чаще всего служит высококачественный бульон. Перед началом приготовления блюда отмерьте нужное количество бульона и доведите его до пузырькового кипения. В некоторых случаях часть бульона заменяют вином. Жидкость необходимо доводить до пузырькового кипения отдельно и приправлять по вкусу. Предварительное кипячение бульона несколько сокращает время варки и дает возможность напитать бульон вкусами и цветом дополнительных ингредиентов. В вопросе о том, добавлять вино в начале варки или ближе к концу, мнения расходятся. Некоторые повара предпочитают смешивать бульон с вином и доводить их до пузырькового кипения вместе, чтобы выварить грубоватый привкус вина и тем самым улучшить вкус блюда.

Обычно в ризотто добавляют представителей лукового семейства, например мелко нарезанный лук порей, лук-шалот или репчатый лук. В некоторые блюда включают также ароматизирующие (пряные) овощи, грибы, фенхель, морковь или сельдерей. Их надо нарезать мелко или тонко, чтобы они полнее выдавали свой вкус. Можно добавлять также специи, например шафран, и свежую зелень. (Конкретные указания ищите в рецептах.)

Сливочное масло привносит в ризотто приятный, богатый вкус. Можно использовать также другие жиры и растительные масла, особенно оливковое. Сыр — а это обычно пармезан или романо — надо добавлять как можно ближе к времени подачи. В ризотто также кладут мясо, рыбу, птицу или овощи.

Лучше варить ризотто в широкой толстостенной кастрюле.

Для помешивания нужна ложка, предпочтительно деревянная, а если вы планируете охладить ризотто и «отделывать» потом, вам понадобится лист или неглубокий противень.

## Базовая формула для приготовления 10 порций ризотто

### ВАРИАНТЫ ГЛАВНОГО ИНГРЕДИЕНТА:

454 г риса арборио или другого белого или коричневого риса

454 г орзо или подобных мелких макаронных изделий

454 г фидео или подобной тонкой лапши

### ВАРИАНТЫ ВАРОЧНОЙ ЖИДКОСТИ:

1,44–1,68 л бульона или воды для белого риса

1,44 л бульона или воды для коричневого риса или изделий из пасты (при желании замените четверть варочной жидкости сухим белым вином)

### ВАРИАНТЫ ПРИПРАВ И ВКУСОВЫХ ИНГРЕДИЕНТОВ:

Соль и перец

Лавровый лист, тимьян или другая зелень

Репчатый лук и другие пряные овощи

Тертый сыр



**1.** Хорошенько обжарьте лук и другие пряные ингредиенты в горячем сливочном или растительном масле до полупрозрачности, чтобы их вкус выработался полнее. Добавьте рис и обжгите, дав ему покрыться жиром. В некоторых ризотто вместо рубленого лука используют пюре из жареного лука. На этой стадии можно также добавить специи – цельные или молотые. (Шафран даст наилучшие вкус и цвет, если им насытить варочную жидкость.) Поджаривание риса в жире обеспечивает правильную текстуру готового ризотто.



**2. Добавляйте частями кипящую жидкость.** Влейте в обожженный рис от четверти до трети варочной жидкости и, непрерывно помешивая рис, держите кастрюлю на среднем огне, пока жидкость не впитается. Таким способом постепенно добавьте всю жидкость. Когда рис поглотит треть варочной жидкости, он будет выглядеть совершенно твердым, без признаков кремовой текстуры. Когда же он впитает еще одну треть варочной жидкости, он станет мягким, и зерна приобретут кремовую, похожую на соус консистенцию.

**3. Непрерывно помешивайте варящийся рис, пока вся жидкость не впитается, рис не проварится и ризотто не приобретет кремовой и густой текстуры.** Среднее время приготовления ризотто из риса арборио – 20 мин. Хотя лучшее ризотто готовится от начала до конца перед подачей, все же отчасти можно приготовить блюдо загодя. Для этого снимите ризотто с огня, когда рис впитает две трети или три четверти варочной жидкости. Уложите ризотто на противень и размажьте ровным слоем. Быстро остудите в холодильнике. Чтобы доварить ризотто, переложите его в кастрюлю и нагрейте на среднем огне. Влейте остаток жидкости и доварите, чтобы ризотто стал похож на крем, а рис проварился полностью.



**4.** Добавьте масло, тертый сыр или другие «отделочные» ингредиенты в ризотто, чуть подогрев их, чтобы они хорошо смешались. Одни «отделочные» ингредиенты добавляют в ризотто на ранних стадиях приготовления, чтобы они дошли до готовности вместе с рисом, другие готовят отдельно и добавляют в конце приготовления (подробнее см. в рецептах). Добавьте при желании свежую зелень. Скорректируйте содержание соли и перца по вкусу и подайте ризотто на подогретых тарелках.

Оцените качество готового ризотто. Итальянцы описывают правильно сваренное ризотто как *all'onda* (волнообразное), намекая на его кремовую, почти кашеобразную консистенцию, причем ни одно зернышко не разваливается. Ризотто, сваренное на излишне сильном огне или слишком быстро, не вырабатывает нужной консистенции и не проварится, как ему положено. Конечная консистенция должна быть кашеобразной, а ризотто – *al dente* (в переводе с итальянского *al dente* означает «на зуб», т.е. рис должен оставаться немного твердым).

## Ароматизируем и приправляем ризотто

Ароматизаторы/приправы можно добавлять в ризотто в трех основных случаях.

1. Чтобы усилить конечный вкус ризотто, перед введением риса можно добавить к жарящемуся луку ароматные овощи.

Морковь  
Сельдерей  
Чеснок

2. Зелень и приправы можно добавлять в жидкость вначале. Выбор жидкости определяется вкусом готового блюда, жидкость следует выбирать продуманно, чтобы ее вкус дополнял остальные вкусы. Ниже приведены наиболее часто применяемые зелень и приправы.

Лавровый лист  
Шафран  
Вода, слитая из замоченных сушеных грибов

3. Приправочные ингредиенты можно добавлять незадолго до окончания или в момент окончания варки. Выбор момента добавления этих ингредиентов важен и зависит от требуемого времени приготовления отдельного ингредиента.

Нарезанные или целые овощи, например брокколи, горох или спаржа

Свежая зелень: базилик, орегано или шалфей

Морепродукты: креветки, морские гребешки или кальмары

## Фасоль, сваренная в кастрюле

На 10 порций

680 г сушеной черной фасоли

2,88 л воды

1 ст. л. (6 г) молотого кумина

1½ ч. л. (3 г) сушеного орегано

4 зубчика чеснока, измельченных

170 г бекона, порезанного

Молотый черный перец по вкусу

Соль по вкусу

1. Переберите фасоль и хорошо промойте ее холодной водой.
2. Замочите фасоль, используя метод длительного или быстрого вымачивания. Слейте воду.
3. Положите фасоль в большую кастрюлю с водой вместе с кумином, орегано, чесноком, беконом и перцем. Закройте кастрюлю и доведите до пузырькового кипения.
4. Варите фасоль 1 ч.
5. Добавьте соль и варите еще 20–30 мин, пока фасоль не станет мягкой.
6. Фасоль можно высушить и подать немедленно или быстро охладить и держать в холодильнике в жидкости.

**ФРИХОЛЕС А-ЛА ЧАРРА:** Нагрейте 43 г свиного жира в сотейнике на огне от среднего до сильного. Добавьте 227 г рубленого лука, 1 ст. л. (9 г) измельченного чеснока, 454 г порезанных помидор и 3 мелко нарубленных перца Серрано. Варите примерно в течение 15 мин, пока овощи не станут мягкими. Добавьте эту смесь в фасоль и варите еще 15 мин.

## Каша из черной фасоли

На 10 порций

907 г сушеной черной фасоли

Вода или куриный бульон (с. 375), сколько потребуется

2 лавровых листа

2 ч. л. (4 г) сушеного орегано

Соль по вкусу

120 мл оливкового масла

227 г лука, порезанного средними кубиками

4 зубчика чеснока, измельченных

1 ст. л. (6 г) молотого тмина

2 ст. л. (6 г) рубленого орегано

Молотый черный перец по вкусу

1. Переберите фасоль и хорошо промойте ее холодной водой.
2. Замочите фасоль, используя метод длительного или быстрого вымачивания. Слейте воду.
3. Смешайте фасоль с водой или бульоном в кастрюле средних размеров, добавьте лавровый лист и орегано. Варите фасоль 1 ч.
4. Добавьте соль и варите еще 20–30 мин, пока фасоль не станет мягкой.
5. Выньте лавровый лист, слейте лишнюю жидкость и уварите до сиропообразного состояния.
6. Нагрейте масло в сотейнике на огне от среднего до сильного. Добавьте лук, чеснок и поджарьте до мягкого состояния. Приправьте тмином, орегано и перемешайте.
7. Добавьте фасоль в эту смесь и сделайте пюре с помощью блендера. Если смесь получится слишком густой, влейте немного жидкости, в которой варилась фасоль. Поперчите и посолите.
8. Подавайте немедленно или держите теплым до подачи.



Черная фасоль с перцами и чоризо

## Черная фасоль с перцами и чоризо

### На 10 порций

340 г сушеной черной фасоли

2,88 л воды или куриного бульона (с. 375)

Соль по вкусу

60 мл растительного масла

85 г мелко нарезанного бекона

170 г лука, нарезанного некрупными кубиками

2 ч. л. (6 г) чеснока, измельченного

113 г ломтиков чоризо (испанской свиной колбасы)

85 г красного перца, нарезанного некрупными кубиками

85 г зеленого перца, то же

57 г зеленого лука, нарезанного

1 ст. л. (3 г) орегано, нашинкованного

1 ст. л. (3 г) кинзы, то же

Молотый черный перец по вкусу

142 г сметаны (по желанию)

1. Переберите фасоль и хорошо промойте ее.
2. Замочите фасоль, используя метод длительного или быстрого вымачивания. Слейте воду.
3. Смешайте фасоль с водой или бульоном в кастрюле средних размеров. Варите фасоль 1 ч. Добавьте соль и варите еще 20–30 мин, пока фасоль не станет мягкой. Отставьте в сторону в варочной жидкости.
4. Нагрейте в кастрюле масло и добавьте бекон. Жарьте, чтобы вытопился жир. Добавьте лук и пассеруйте до мягкости и светло-коричневого цвета (около 8 мин). Добавьте чеснок и пассеруйте еще 1 мин, часто помешивая.
5. Добавьте чоризо, перцы и жарьте, часто помешивая, до мягкости перцев (6–8 мин).
6. Откиньте фасоль на дуршлаг, переложите в кастрюлю и добавьте жидкость, в которой варилась фасоль, чтобы получить консистенцию густого рагу. Варите при пузырьковом кипении до полного проявления вкусов и полного прогрева всех ингредиентов.
7. Добавьте зеленый лук и зелень, скорректируйте содержание соли и перца по вкусу. При желании подайте со сметаной.

## Фасоль корона

### На 10 порций

907 г сушеной фасоли корона

240 мл оливкового масла

14 г зубчиков чеснока, размолотых

113 г прошутто (сырокопченого окорока) или панчетты (свиной грудинки, вяленой в соли, специях и травах)

2 моркови

4 веточки сельдерея

1 веточка тимьяна

1 веточка розмарина

1 лавровый лист

3,84 л воды или сколько потребуется

Соль по вкусу

2 ст. л. (6 г) рубленого розмарина

14 г шалфея, рубленого

14 г петрушки, то же

Молотый черный перец по вкусу

1. Переберите фасоль и хорошо промойте ее холодной водой.
2. Замочите фасоль, используя метод длительного или быстрого вымачивания. Слейте воду.
3. Нагрейте половину масла в кастрюле средних размеров, добавьте чеснок и жарьте в течение примерно 2 мин, пока он не станет коричневым. Добавьте прошутто или панчетту и жарьте еще 1 мин. Добавьте морковь, сельдерея, тимьян, розмарин и лавровый лист и жарьте 2 мин.
4. Добавьте фасоль и воду. Варите 1 ч.
5. Добавьте соль и варите еще 20–30 мин, пока фасоль не станет мягкой.
6. Выньте чеснок, мясо, морковь, сельдерея и зелень. Из фасоли можно слить жидкость и подавать немедленно или быстро охладить и хранить в холодильнике в варочной жидкости.
7. Нагрейте оставшееся масло в кастрюле на среднем огне. Добавьте фасоль с небольшим количеством варочной жидкости, розмарин, шалфей и петрушку, стараясь не повредить фасоль. Посолите и поперчите.



## Фасоль пинто в виде крема

На 10 порций

- 680 г сушеной фасоли пинто (пестрой)
- 1,92 л воды
- 454 г лука, измельченного
- 5 перцев Чили Анчо с удаленными семенами и мембраной
- 1½ ч. л. (3 г) молотого тмина
- 15 мл томатной пасты
- 1½ ч. л. (1,5 г) мексиканского орегано
- 240 мл молока
- 60 мл растительного масла
- 3 зубчика чеснока, измельченных
- Соль по вкусу
- Молотый черный перец по вкусу
- 227 г тертого сыра кесо де чихуахуа

1. Переберите фасоль и хорошо промойте ее.
2. Замочите фасоль, используя метод длительного или быстрого вымачивания. Слейте воду.
3. Добавьте фасоль в большую кастрюлю с водой и луком. Накрыв, доведите до пузырькового кипения на среднем огне, варите в течение примерно 20 мин, пока она не станет мягкой.
4. Быстро нагрейте в саламандре перцы Чили. Мелко порежьте их и добавьте в фасоль вместе с тмином, томатной пастой и орегано.
5. Используя ложку, переложите по частям фасоль (вместе с небольшим количеством варочной жидкости) в блендер или кухонный комбайн, чтобы сделать пюре, добавив 60 мл молока.
6. Нагрейте масло в рондо на среднем огне. Добавьте чеснок и жарьте до появления характерного аромата. Положите пюре из фасоли и хорошенько перемешайте. Посолите и поперчите.
7. Накройте кастрюлю и поставьте ее в разогретую до 177°C духовку на 45–60 мин.
8. Выньте кастрюлю из духовки, посыпьте фасоль сверху тертым сыром и подайте немедленно или держите теплой до подачи.

## Нут по-средневозточному

На 10 порций

340 г сушеного нута (гороха турецкого)

### САШЕ Д'ЭПИС

- 1½ ч. л. (3 г) семян тмина
- 1 ч. л. (1,5 г) семян кориандра
- ¼ ч. л. (1 г) семян горчицы
- 14 г имбиря, измельченного
- ½ ч. л. (1 г) дробленого розового перца горошком
- ½ ч. л. (1 г) дробленого черного перца горошком
- 5 стручков кардамона
- 1 палочка корицы
- 30 мл растительного масла
- 170 г лука, рубленого
- 14 г чеснока, измельченного
- 2,88 л куриного бульона (с. 375) или сколько потребуется
- Соль по вкусу
- Лимонный сок, сколько потребуется
- Молотый черный перец по вкусу

1. Переберите турецкий горох и хорошо промойте его.
2. Замочите горох, используя метод длительного или быстрого вымачивания. Слейте воду.
3. Составьте *саше д'эпис* из тмина, кориандра, горчицы, имбиря, перца горошком, кардамона и корицы.
4. Нагрейте масло в кастрюле средних размеров. Положите лук и жарьте 5–6 мин – до мягкости и полупрозрачности. Добавьте чеснок и жарьте еще 1 мин.
5. Добавьте нут, бульон и *саше д'эпис*. Варите 1 ч при пузырьковом кипении.
6. Добавьте соль и варите в течение примерно 20–30 мин, пока нут не станет мягким.
7. Приправьте лимонным соком, солью и перцем.
8. Слейте жидкость и подайте нут немедленно или быстро охладите и храните в холодильнике в варочной жидкости.

## Фасоль лима по-римски

На 10 порций

340 г сушеной фасоли лима

### БУКЕТ ГАРНИ

2 веточки тмина

2 веточки орегано

1 веточки розмарина

1 ч. л. (1 г) молотого черного перца горошком

2 листа лука-порея длиной 8–10 см

30 мл оливкового масла

113 г панчетты, нарезанной кубиками

170 г лука, рубленого

14 г чеснока, измельченного

2,88 л куриного бульона (с. 375) или сколько требуется

1 корочка пармезана (по желанию)

Соль по вкусу

Красный винный уксус по вкусу

Молотый черный перец по вкусу

1. Переберите фасоль и хорошо промойте холодной водой.
2. Замочите фасоль, используя метод длительного или быстрого вымачивания. Слейте воду.
3. Для приготовления *букета гарни* распределите зелень и перец горошком между листьями лука-порея в марле, сделайте из нее мешочек и завяжите бечевкой.
4. Нагрейте масло в кастрюле средних размеров на среднем огне, добавьте панчетту и жарьте, пока не вытопится жир. Положите лук и жарьте примерно 5–6 мин, пока он не станет мягким и полупрозрачным. Добавьте чеснок и жарьте еще 1 мин.
5. Добавьте фасоль, бульон, *букет гарни* и при желании корочку сыра. Варите 1 ч при пузырьковом кипении.
6. Приправьте солью и варите в течение примерно 20–30 мин, пока фасоль не станет мягкой.

7. Приправьте уксусом, солью и перцем.

8. Можно слить жидкость и подать фасоль немедленно или быстро охладить и хранить в холодильнике в варочной жидкости.

## Тушеная фасоль в юго-западном стиле

На 10 порций

907 г вареной белой фасоли (с. 851), осушенной

10 мл растительного масла

170 г лука, рубленого

113 г перцев, нарезанных мелкими кубиками

57 г перца Халапеньо, нарезанного кубиками

28 г чеснока, измельченного

60 мл хересного уксуса

113 г *конкассе* из помидоров

2 ст. л. (6 г) нашинкованной кинзы

Соль по вкусу

Молотый черный перец по вкусу

1. Сделайте пюре из двух чашек вареной фасоли и соедините с остальной.
2. Нагрейте растительное масло в кастрюле на огне от среднего до сильного и добавьте лук, перцы Халапеньо и чеснок. Жарьте до полупрозрачности лука (5–6 мин).
3. Добавьте фасоль и поджаривайте, постоянно помешивая, чтобы фасоль прогрелась.
4. Введите уксус, помидоры и пожарьте.
5. Добавьте кинзу, скорректируйте содержание соли и перца. Подайте блюдо немедленно или держите теплым до подачи.

## Тушеная черная фасоль

На 10 порций

907 г сушеной черной фасоли

30 мл оливкового масла

227 г лука, мелко порезанного

28 г чеснока, мелко порезанного

1 свиная рулька

**Куриный бульон** (с. 375), сколько понадобится

Соль по вкусу

3 перца Чипотле в соусе, мелко рубленых

85 г помидоров, мелко порезанных, высушенных на солнце

Молотый черный перец по вкусу

1. Переберите фасоль и хорошо промойте холодной водой.
2. Замочите фасоль, используя метод длительного или быстрого вымачивания. Слейте воду.
3. Нагрейте масло в кастрюле средних размеров. Положите лук и чеснок, жарьте их до полупрозрачности.
4. Добавьте фасоль, свиную рульку и бульон, чтобы он покрыл фасоль на 3 см. Варите 1 ч при пузырьковом кипении.
5. Добавьте соль, перцы Чипотле и помидоры. Варите примерно 20–30 мин, пока фасоль не станет мягкой. Снимите мясо со свиной рульки, измельчите его и положите обратно в фасоль. Посолите и поперчите.
6. Подайте немедленно или держите фасоль теплой до подачи.

## Фалафель

На 10 порций

312 г сушеного турецкого гороха, замоченного на ночь

312 г сушеной фасоли фава, замоченной на ночь

1 веточка петрушки, рубленой

3 пучка зеленого лука, мелко измельченного

1 ч. л. (2 г) кайенского перца

1 ст. л. (6 г) молотого тмина

1¼ ч. л. (2,5 г) молотого кориандра

6 зубчиков чеснока, раздавленных с солью

1¼ ч. л. (3,75 г) разрыхлителя

1 ст. л. (15 г) соли

960 мл растительного масла или сколько потребуется для жаренья

1. Слейте воду с замоченной фасоли. Промойте и высушите ее.
2. Смешайте в кухонном комбайне фасоль, петрушку, лук, кайенский перец, тмин, чеснок, разрыхлитель и соль, пока смесь не станет однородной. В качестве альтернативы эту смесь можно дважды пропустить через пищевую мельницу.
3. Сформируйте из этой смеси шарики диаметром 3–4 см. Слегка приплюсните их.
4. Подогрейте масло до 177°C в большом рондо и жарьте фалафель, пока он не станет коричневым и хрустящим (около 4 мин).
5. Снимите и просушите на бумажном полотенце. Подайте немедленно.

## Красная фасоль и вареный рис

### На 10 порций

454 г сушеной красной фасоли кидни, вымоченной

113 г колбасок андуй, нарезанных ломтиками толщиной 1 см

1 копченая свиная рулька

113 г лука, измельченного

57 г сельдерея, мелко измельченного

57 г зеленого перца, то же

4 зубчиков чеснока, измельченных

28 г беконного жира

Соль по вкусу

Молотый черный перец по вкусу

Горячий соус по вкусу

680 г длинного белого риса

5,76 л воды

71 г соли

1. Процедите вымоченную фасоль, переложите ее в кастрюлю средних размеров, добавьте колбаски и свиную рульку, залейте водой. Варите фасоль при пузырьковом кипении, пока она полностью не станет мягкой. При необходимости добавьте воду, чтобы ее уровень был на 3 см выше фасоли. Отставьте фасоль вместе с варочной жидкостью в сторону.

2. В большом рондо припустите лук, сельдерей и чеснок, пока они не станут золотисто-коричневого цвета. Добавьте фасоль вместе с варочной жидкостью. Варите в течение 30 мин. При необходимости долейте воды.

3. Снимите мясо со свиной рульки, измельчите и положите обратно в фасоль. Раздавите фасоль обратной стороной ложки практически до консистенции пюре. Добавьте горячий соус, посолите и поперчите.

4. Промывайте рис холодной водой в дуршлаге до тех пор, пока вода не будет сбегать чистой. Просушите рис перед использованием. Доведите воду до кипения и посолите.

5. Добавьте рис в кипящую воду и варите до мягкости (10–15 мин). Время от времени помешивайте рис, чтобы он не подгорел.

6. Подайте фасоль на ложе из риса сразу же или держите все ингредиенты горячими до подачи.

## Вареная белая фасоль

### На 10 порций

454 г сушеной белой фасоли

30 мл растительного масла

113 г рубленого лука

1 свиная рулька (по желанию)

1,92 л куриного бульона (с. 375)

1 *саше д'эпис* (с. 355)

Соль по вкусу

1. Переберите фасоль и тщательно промойте холодной водой.

2. Замочите фасоль, используя метод долгого или короткого вымачивания. Слейте воду.

3. Нагрейте масло в кастрюле средних размеров. Положите лук и припустите, пока он не станет мягким и полупрозрачным.

4. Добавьте фасоль, свиную рульку (при желании), бульон и *саше д'эпис*. Варите 1 ч при пузырьковом кипении.

5. Добавьте соль и варите до мягкости (примерно 20–30 мин).

6. Удалите свиную рульку и *саше д'эпис*.

7. Можно слить жидкость и подать фасоль немедленно или быстро охладить и хранить в холодильнике в варочной жидкости.

## Вегетарианское чили

На 10 порций

454 г сушеной черной фасоли

Соль по вкусу

60 мл оливкового масла

227 г лука, порезанного на мелкие кубики

227 г зеленого перца, то же

227 г красного перца, то же

227 г желтого перца, порезанного на мелкие кубики

14 г чеснока, измельченного

½–1 перец Чипotle, мелко нарубленного, в соусе *адобо*

1 ч. л. (5 мл) соуса *адобо*

2 перца Поблано, жареных, с удаленными семенами, почищенных, мелко нарезанных

2 ч. л. (4 г) порошка чили

1 ст. л. (6 г) молотого тмина

¾ ч. л. (1,5 г) молотого кориандра

Щепотка молотой корицы

71 г томатной пасты

180 мл белого вина

840 мл овощного бульона (с. 376)

142 г помидоров, нарезанных мелкими кубиками

14 г кукурузной муки маса харина, растворенной в овощном бульоне для получения загустителя

Молотый черный перец по вкусу

Сахар по вкусу

227 г натертого сыра монтерей джек

150 мл сметаны

3 ст. л. (9 г) кинзы, рубленной

1. Переберите фасоль и хорошо промойте холодной водой.

2. Замочите фасоль, используя метод длительного или быстрого вымачивания. Слейте воду.

3. Нагрейте масло в кастрюле средних размеров. Добавьте лук и чеснок, жарьте, пока они не станут полупрозрачными.

4. Варите фасоль 1 ч при пузырьковом кипении. Добавьте соль и продолжайте варить еще 20–30 мин, пока фасоль не станет мягкой. Слейте с фасоли воду.

5. Нагрейте масло в кастрюле на огне от среднего до сильного. Добавьте лук, перцы, чеснок, сотируйте до появления аромата и золотистого цвета.

6. Добавьте порошок чили, тмин, кориандр и корицу, варите до появления аромата. Положите томатную пасту и готовьте еще 2 мин.

7. Влейте вино и упарьте. Добавьте бульон и помидоры, доведите до пузырькового кипения и варите 8–10 мин или пока овощи не станут мягкими.

8. Добавьте черную фасоль и варите еще 5 мин.

9. Добавьте загуститель маса харина, хорошо перемешайте, доведите до пузырькового кипения. Приправьте солью, перцем и сахаром.

10. Подавайте немедленно, гарнировав сыром, сметаной и кинзой или держите блюдо теплым до подачи.



Вегетарианское чили

## Рис с фасолью

На 10 порций

454 г сушеной красной фасоли кидни, вымоченной

13 г бекона, нарезанного кубиками

2 зубчика чеснока, измельченных

1,44 л куриного бульона (с. 375)

142 г длиннозерного белого риса

240 мл млечного сока кокосового ореха

43 г рубленого зеленого лука

1 ст. л. (3 г) тимьяна, рубленого

Соль по вкусу

Молотый черный перец по вкусу

**1.** Просушите замоченную фасоль. Подогрейте бекон в кастрюле среднего размера на слабом огне. Положите чеснок и припустите до появления аромата. Добавьте бульон и фасоль. Варите при пузырьковом кипении, пока фасоль не станет мягкой.

**2.** Промойте рис под холодной водой в дуршлаг, пока не будет стекать чистая вода. Перед использованием хорошо просушите рис. Добавьте рис и млечный сок кокосового ореха в фасоль. Накройте и варите около 20 мин, пока рис не станет мягким или пока не впитается вся жидкость.

**3.** Добавьте зеленый лук и тимьян, посолите и поперчите.

**4.** Подайте немедленно или держите блюдо теплым до подачи.

## Рисовый плов

На 10 порций

397 г длиннозерного белого риса

30 мл топленого сливочного или растительного масла

21 г лука, измельченного

720–840 мл куриного бульона (с. 375), горячего

1 лавровый лист

2 веточки тимьяна

Соль по вкусу

Молотый черный перец по вкусу

**1.** Промойте рис под холодной водой в дуршлаг, пока не будет стекать чистая вода. Перед использованием хорошо просушите.

**2.** Нагрейте топленое или растительное масло в казане на среднем огне. Добавьте лук и пассеруйте, часто помешивая, до полупрозрачности (5–6 мин).

**3.** Добавьте рис и готовьте, часто помешивая, чтобы он хорошо покрылся маслом и прогрелся (2–3 мин).

**4.** Залейте рис нагретым бульоном. Доведите до пузырькового кипения, помешав раз или два, чтобы рис не слипался и не прилипал к дну.

**5.** Добавьте лавровый лист, тимьян, соль и перец. Накройте котел крышкой, поставьте в нагретую до 177°C духовку или оставьте на конфорке на слабом огне. Варите до мягкости риса (14–16 мин).

**6.** Дайте рису «дойти» в течение 5 мин, «распушите» его вилкой и подайте немедленно или держите горячим до подачи.

**Плов из дробленого белого риса:** Замените длиннозерный белый рис тем же количеством дробленого белого. Уменьшите количество бульона до 480–720 мл, а время приготовления увеличьте до 20–30 мин.

**Плов из пропаренного белого риса:** Замените длиннозерный белый рис тем же количеством пропаренного белого риса. Используйте 840 мл куриного бульона. Увеличьте время приготовления до 25–30 мин.

**Плов из дикого риса:** Замените длиннозерный белый рис тем же количеством дикого. Увеличьте количество бульона до 1,44 л. Общее время приготовления – 45 мин.

**Плов из цельной пшеницы:** Замените длиннозерный белый рис тем же количеством зерен пшеницы. Предварительно вымочите их в холодной воде в течение ночи в холодильнике и осушите перед варкой. Увеличьте количество бульона до 1,14 л. Общее время приготовления – 1–1,5 ч.

**Плов из перловки:** Замените длиннозерный белый рис тем же количеством перловой крупы. Общее время приготовления – 40 мин.

## Плов из коричневого риса с пеканом и зеленым луком

### На 10 порций

397 г длиннозерного коричневого риса  
43 г сливочного или растительного масла  
57 г лука, измельченного  
1,44 л куриного бульона (с. 375), горячего  
1 *букет гарни* (с. 355)  
Соль по вкусу  
Молотый черный перец по вкусу  
57 г пекана, рубленого и поджаренного  
57 г зеленого лука, нарезанного

1. Промойте рис под холодной водой в дуршлаге, пока не будет стекать чистая вода. Перед использованием хорошо просушите.
2. Нагрейте масло в казане или другом толстостенном котле на среднем огне. Добавьте лук и пассеруйте, часто помешивая, до полупрозрачности (5–6 мин).
3. Добавьте рис и готовьте, часто помешивая, чтобы хорошо покрылся маслом и прогрелся. Залейте рис нагретым бульоном.
4. Доведите до пузырькового кипения, помешав раз или два, чтобы не слипался и не прилипал ко дну.
5. Добавьте *букет гарни*, соль и перец. Накройте котел крышкой и поставьте в нагретую до 177°C духовку или оставьте на слабом огне на конфорке. Готовьте до мягкости (40–45 мин).

6. Снимите с огня и дайте постоять 5 мин. Снимите крышку и вилкой вмешайте пекан и зеленый лук, одновременно разделяя зерна и выпуская пар. Подайте немедленно или держите горячим до подачи.

**Плов из короткозерного (круглозерного) коричневого риса:** Замените длиннозерный рис тем же количеством короткозерного коричневого риса. Уменьшите количество бульона до 1,2 л, а время варки – до 35–40 мин.

## Рис аннатто

### На 10 порций

397 г длиннозерного белого риса  
28 г сливочного масла  
22,5 мл пасты аннатто  
½ перца Скотч бонне с удаленными семенами, измельченного  
3 зубчика чеснока, измельченных  
454 г *мирпуа* (с. 357), мелко измельченного  
1 лавровый лист  
840 мл куриного бульона (с. 375)  
Соль по вкусу  
Молотый черный перец по вкусу

1. Промойте рис под холодной водой в дуршлаге, пока не будет стекать чистая вода. Перед использованием хорошо просушите.
2. В казане или другом толстостенном котле нагрейте сливочное масло и растворите пасту аннатто.
3. Добавьте перец Скотч бонне, чеснок, *мирпуа* и лавровый лист. Припустите на среднем огне в течение 10 мин, пока лук не станет полупрозрачным.
4. Добавьте рис, бульон, соль и перец. Доведите до пузырькового кипения и готовьте в духовке при температуре 177°C в течение 12–15 мин.
5. Дайте рису «дойти» 5 мин, «распушите» его вилкой и подайте немедленно или держите горячим до подачи.



## Белый рис

### На 10 порций

397 г длиннозерного белого риса

60 мл растительного масла

170 г лука, измельченного

1 зубчик чеснока, измельченный

840 мл куриного бульона (с. 375)

170 г кукурузы, свежей или замороженной

Соль по вкусу

Молотый черный перец по вкусу

1. Промойте рис под холодной водой в дуршлаге до чистой воды. Перед использованием хорошо просушите.
2. В казан или другой толстостенный котел налейте растительное масло и нагрейте до точки задымления. Добавьте рис и хорошо перемешайте. Готовьте на среднем огне, пока рис не приобретет бледно-золотистый цвет.
3. Добавьте лук и чеснок, продолжайте готовить, пока лук не изменит цвет. Добавьте бульон, кукурузу, соль и перец.
4. Доведите до пузырькового кипения, уменьшите огонь и «доведите» в духовке при температуре 177°C в течение 12–15 мин.
5. Дайте рису «дойти» 5 мин, «распушите» его вилкой и подайте немедленно или держите горячим до подачи.

## Рис по-бразильски

### На 10 порций

43 г сливочного масла

113 г лука, измельченного

1½ ч. л. (4,5 г) чеснока, то же

397 г длиннозерного белого риса

1 гвоздика

Около 1 л воды, горячей

Соль по вкусу

Молотый черный перец по вкусу

1. В казане или другом толстостенном котле нагрейте сливочное масло на среднем огне. Добавьте лук и чеснок, продолжайте припускать в течение 5 мин, пока лук не станет полупрозрачным.

2. Добавьте рис, постоянно мешайте, пока рис не впитает все масло, а его зерна не станут полупрозрачными.

3. Добавьте гвоздику и воду, доведите до кипения на сильном огне. Уменьшите огонь, посолите, поперчите, накройте крышкой и варите около 20 мин или пока рис не станет мягким.

4. Дайте рису «дойти» 5 мин, «распушите» его вилкой и подайте немедленно или держите горячим до подачи.

## Рис с кокосовым молоком

### На 10 порций

397 г длиннозерного белого риса

45 мл растительного или топленого сливочного масла

480 мл воды

360 мл неподслащенного кокосового молока

Соль по вкусу

Молотый черный перец по вкусу

1. Промойте рис под холодной водой в дуршлаге, пока не будет стекать чистая вода. Перед использованием хорошо просушите.

2. Нагрейте растительное или сливочное масло в толстостенной кастрюле (в казане) на среднем огне. Добавьте рис и жарьте, часто помешивая, чтобы хорошо покрылся маслом и прогрелся.

3. Добавьте к рису воду и кокосовое молоко. Доведите до пузырькового кипения, помешав раз или два, чтобы рис не слипался и не прилипал к днищу. Накройте крышкой и поставьте в нагретую до 177°C духовку или оставьте на конфорке на слабом огне на 12–15 мин.

4. Дайте рису «дойти» 5 мин, «распушите» его вилкой и подайте немедленно или держите горячим до подачи.

## Ризотто

На 10 порций

57 г лука, измельченного

57 г сливочного масла

397 г риса арборио

1,44 л куриного бульона (с. 375), горячего

Соль по вкусу

Молотый черный перец по вкусу

**1.** Пассеруйте лук в сливочном масле до мягкости и полупрозрачности (около 6–8 мин).

**2.** Добавьте рис и хорошо перемешайте со сливочным маслом. Пожарьте около 1 мин, постоянно помешивая, пока не появится характерный запах жареного.

**3.** Добавьте в рис треть бульона и варите, систематически помешивая, пока рис не впитает бульон. Повторите это еще два раза, давая каждой порции впитаться перед добавлением следующей. Варите ризотто, пока рис не станет нежным, с приятной текстурой, а жидкость почти полностью не впитается. Блюдо должно быть кремовой консистенции.

**4.** Приправьте ризотто солью и перцем по вкусу и немедленно подайте или держите теплым до подачи.

**Ризотто с пармезаном:** Приготовьте ризотто, заменив до четверти бульона сухим белым вином. Для наилучшего вкуса смешайте вино с бульоном на стадии доведения до пузырькового кипения. «Отделайте» ризотто, добавив 69–80 г тертого пармезана и 113 г сливочного масла. Перемешайте все до однородного состояния.

**Ризотто с лесными грибами:** Вымочите 85 г сушеных лесных грибов в 240 мл теплой воды в течение 0,5–1 ч, осушите и припустите вместе с луком. Процедите слитую жидкость через бумажный фильтр, чтобы удалить осадок, и замените ею такое же количество бульона.

**Ризотто по-венециански:** Приготовьте ризотто и смешайте его с 227 г сваренного в воде или на пару свежего зеленого горошка.

**Ризотто со спаржей:** Добавьте 71 г бланшированной спаржи в готовое ризотто. Приправьте блюдо 113 г натертого пармезана, 113 г сливочного масла и 43 г нарезанной петрушки.

## Ризотто по-милански

На 10 порций

1,38 л куриного бульона (с. 375)

$\frac{3}{4}$  ч. л. (0,6 г) шафрана

Соль по вкусу

Молотый черный перец по вкусу

85 г лука, измельченного

210 мл оливкового масла extra-virgin

397 г риса арборио

60 мл сухого белого вина

142 г сливочного масла

170 г натертого пармезана

**1.** Нагрейте бульон на слабом огне. Добавьте шафран, посолите и поперчите.

**2.** Пассеруйте лук в 60 мл оливкового масла в течение 6–8 мин, пока он не станет полупрозрачным и мягким.

**3.** Добавьте рис и перемешайте с маслом. Жарьте еще в течение примерно 1 мин, постоянно помешивая, пока не появится запах жареного. Добавьте вино и выпарьте его.

**4.** Добавьте в рис треть бульона и варите, систематически помешивая, пока рис не впитает бульон. Повторите это еще два раза, давая каждой порции впитаться перед добавлением следующей. Варите ризотто, пока рис не станет нежным, с приятной текстурой, а жидкость почти полностью не впитается. Блюдо должно быть кремовой консистенции.

**5.** Добавьте сливочное масло, сыр и оставшееся оливковое масло. Поперчите и посолите, подайте немедленно или держите теплым до подачи.

## Ризотто с мидиями

На 10 порций

2,27 кг мидий, почищенных, с удаленной желудочной веной

1,2 л рыбного бульона (с. 376), горячего

Соль по вкусу

Молотый черный перец по вкусу

57 г нарезанного репчатого лука

57 г топленого сливочного масла

397 г риса арборио

43 г петрушки, нашинкованной

113 г сливочного масла

1. Промойте мидии и удалите бороды. Попарьте в закрытой кастрюле с небольшим количеством соленой воды, чтобы открылись створки. Выньте мидии из раковин и отставьте в сторону. Процедите жидкость.
2. Доведите бульон и оставшуюся от мидий жидкость до пузырькового кипения, посолите и поперчите.
3. Пассеруйте лук в сливочном масле до мягкости и полупрозрачности (6–8 мин).
4. Добавьте рис, хорошо перемешайте с маслом и жарьте около 1 мин, постоянно помешивая, пока не появится характерный запах жареного.
5. Добавьте в рис треть бульона и варите, систематически помешивая, пока рис не впитает бульон. Повторите эту операцию с третьей бульона. Добавьте оставшийся бульон и мидии и доварите ризотто, чтобы рис стал нежным, с приятной текстурой, а жидкость почти полностью впиталась.
6. Снимите с огня, вмешайте петрушку и цельное сливочное масло. Приправьте ризотто солью и перцем по вкусу и подайте немедленно.

## Стандартный вареный рис

На 10 порций

397 г длиннозерного белого риса

2,88 л воды

Соль по вкусу

1. Промойте рис под холодной водой в дуршлагае, пока не будет стекать чистая вода. Перед использованием хорошо просушите.
2. Доведите воду до кипения и добавьте соль.
3. Всыпьте рис тонкой струйкой, помешивая вилкой, чтобы крупинки не слипались. Когда вода снова закипит, убавьте огонь до пузырькового кипения. Воды должно быть столько, чтобы полностью покрывала рис.
4. Варите рис при пузырьковом кипении до мягкости (около 15 мин). Откиньте на дуршлаг и вставьте дуршлаг в кастрюлю. Верните на огонь и парьте рис около 5 мин досуха.
5. «Взрыхлите» вилкой и подавайте сразу же или держите горячим до подачи.

## Приготовленный на пару длиннозерный рис

На 10 порций

907 г длиннозерного китайского риса

1,44 л воды или сколько потребуется

1. Промойте рис под холодной водой в дуршлагае, пока не будет стекать чистая вода. Перед использованием хорошо просушите.
2. Всыпьте рис в полуформу и добавьте воды, чтобы ее уровень был выше уровня риса на 6 мм.
3. Накройте и готовьте в пароварке или рисоварке в течение 45 мин или пока зерна не станут мягкими.
4. Дайте рису «дойти» 10 мин, «распушите» его вилкой и подавайте немедленно или держите горячим до подачи.

## Рис для суши

На 10 полных роллов или 20 полуrolлов

1,59 кг короткозерного риса

1,92 л воды

1 квадратный кусочек морской капусты *комбу* (15 см; по желанию)

180 мл неприправленного японского рисового уксуса

71 г сахара

35 г морской соли

1. Промойте рис под холодной водой в дуршлаге, пока не будет стекать чистая вода. Залейте рис водой на 1 ч. Слейте воду и хорошо просушите.
2. Всыпьте сухой рис в форму высотой 5 см, в которую налита вода. Готовьте примерно 30 мин на пару, пока рис не будет почти полностью готов.
3. Подержите рис 10 мин при комнатной температуре.
4. Если используете *комбу*, нарежьте лист в нескольких местах и протрите влажной тканью, чтобы удалить частицы песка. Действуйте осторожно, чтобы не повредить ароматный белый порошкообразный налет на поверхности *комбу*. Смешайте уксус, сахар, соль и *комбу* в маленьком сотейнике. Нагрейте на слабом огне, помешивая, чтобы растворить сахар и соль. Не доводите до кипения. Охладите до комнатной температуры.
5. Переложите рис в две формы высотой 5 см. Сбрызните уксусной смесью. Используя деревянную лопаточку для риса, «порежьте» и скатайте рис горизонтальными движениями. Продолжайте до тех пор, пока смесь не охладится и не станет лоснящейся.
6. Соедините 2 формы с рисом и подайте немедленно или поставьте в холодильник для дальнейшего использования.

## Тайский сладкий рис с манго

На 10 порций

397 г сладкого риса, замоченного на ночь

660 мл кокосового молока

340 г тайского пальмового сахара

21 г соли

35 г сахара

28 г рисовой муки

30 мл воды

4 манго, очищенных и порезанных

1. Просушите замоченный рис и поместите его в пароварку в завязанной сверху марле. Готовьте в течение 20–25 мин, пока рисовые зерна не станут мягкими.
2. Пока готовится рис, добавьте в кастрюлю 165 мл кокосового молока, пальмовый сахар и 1 ст. л. (15 г) соли. Нагрейте на малом огне, чтобы растворились соль и сахар. Хорошо перемешайте и отставьте в сторону.
3. Когда рис сварится, переложите его в чашку. Пока он теплый, добавьте смесь пальмового сахара и кокосового молока. Используя лопаточку, быстро и тщательно перемешайте смесь, чтобы зерна риса хорошо пропитались. Заверните в пищевую пленку и отложите в сторону на 15 мин или пока рис не впитает влагу.
4. Смешайте в кастрюле оставшееся кокосовое молоко, сахар и соль. Доведите до кипения и уменьшите огонь. Добавьте в воду рисовую муку и хорошо перемешайте. Пока готовится соус, влейте в рис мучную смесь и перемешайте до однородной массы. Опять доведите до кипения, после чего сразу же снимите с огня и отставьте в сторону.
5. Подайте немедленно, полив сверху 15–30 мл кокосового молока и украсив кусочками манго, или держите теплым до подачи.

## Рис с шафраном

На 10 порций

907 г риса басмати

5,76 л воды

1 ст. л. (15 г) соли

57 г сливочного масла

60 мл молока

1½ ч. л. (1,2 г) шафрана, измельченного

1. Промойте рис под холодной водой в дуршлаге, пока не будет течь чистая вода. Перед использованием хорошо просушите. Доведите воду до кипения и добавьте соль.
2. Смажьте сливочным маслом рондо средних размеров. Подготовьте пергаментную бумагу и алюминиевую фольгу для рондо.
3. Растопите оставшееся сливочное масло в кастрюле, добавьте молоко и шафран.
4. Всыпьте рис в кипящую воду, накройте и готовьте 7 мин. Вылейте рис в дуршлаг, чтобы стекла вода, и переложите в смазанное сливочным маслом рондо.
5. Влейте молочную смесь на рис, осторожно «распушите» его с помощью вилки. Не перемешивайте.
6. Плотнo закройте рондо пергаментной бумагой, а затем алюминиевой фольгой.
7. На 15 мин поставьте в духовку, нагретую до 204°C.
8. Дайте рису «дойти» 5 мин, «распушите» его вилкой и подайте немедленно или держите горячим до подачи.

## Жареный рис с китайской колбасой

На 10 порций

75 мл растительного масла

227 г китайской колбасы, нарезанной в форме кубиков средних размеров

170 г лука, нарезанного

227 г моркови, нарезанной в форме кубиков средних размеров, бланшированной

227 г грибов шиитаке, нарезанных в форме кубиков средних размеров

227 г капусты напа, крупно рубленной

Около 2 кг длиннозерного риса, сваренного и охлажденного

Соль по вкусу

Молотый черный перец по вкусу

227 г молодых стручков гороха («снежного» горошка), нарезанных на куски длиной 2 см

5 яиц, взбитых

60 мл грибного соевого соуса (по желанию)

1. Нагрейте 60 мл растительного масла на среднем огне. Добавьте колбасу и жарьте, пока не вытопится жир.
2. Увеличьте огонь и добавьте лук. Пассеруйте до появления аромата и коричневого цвета.
3. Кладите морковь, грибы и капусту в указанной последовательности, добавляя следующий ингредиент только после того, как предыдущий изменит цвет на коричневый.
4. Добавьте рис, соль и перец и готовьте, пока рис не станет коричневым.
5. Добавьте «снежный» горошек и готовьте, пока его цвет не станет ярко-зеленым.
6. Вылейте оставшееся растительное масло по краям вока, а яичную смесь – поверх риса. Когда яйца будут готовы, смешайте их с рисом. При желании добавьте соевый соус.
7. Посолите и поперчите, приправьте соевым соусом. Подайте немедленно или держите горячим до подачи.



Жареный рис с китайской колбасой



Паэлья по-валенсийски

## Паэлья по-валенсийски

### На 10 порций

20 креветок

90 мл оливкового масла extra-virgin

2¼ ч. л. (1,8 г) размолотого шафрана

2,16 л куриного бульона (с. 375) или сколько потребуется

10 куриных ножек, разделанных

Соль по вкусу

Молотый черный перец по вкусу

170 г лука, нарезанного крупными кубиками

170 г красного перца, то же

170 г зеленого перца, то же

43 г чеснока, измельченного

170 г сухой испанской чоризо, порезанной на кусочки толщиной 3 мм

680 г испанского риса

170 г помидоров, очищенных от кожуры и семян, нарезанных крупными кубиками

20 клемов, очищенных

1,36 кг мидий с удаленными панцирем и кишечной венной

170 г зеленого горошка, сваренного

43 г зеленого лука, мелко порезанного

4 перца Чили Пикийо, нарезанных соломкой

**1.** Почистите креветок, удалив панцирь и кишечную вену, отложите отдельно панцири. Пожарьте панцири креветок в 30 мл оливкового масла, пока они не порозовеют. Добавьте шафран, бульон и варите при пузырьковом кипении в течение 30 мин. Процедите и держите горячими.

**2.** Посолите и поперчите курицу. Добавьте 30 мл оливкового масла в паэльеру (специальную глубокую сковороду для паэлья) и подогрейте до температуры задымления. Добавьте курицу и обжарьте с двух сторон, пока она не примет коричневый цвет. Выложите курицу со сковороды и отложите в сторону.

**3.** Добавьте оставшееся оливковое масло в емкость с луком и перцами. Припустите 2–3 мин, добавьте чеснок и жарьте еще 1 мин. Добавьте чоризо и рис, хорошо перемешайте, чтобы масло покрыло рис со всех сторон.

**4.** Добавьте в сковороду помидоры, оставшийся бульон, курицу и клемы. Накройте, уменьшите огонь и готовьте 5 мин или до тех пор, пока все клемы не раскроются. Во время готовки рис не мешайте.

**5.** Положите мидии и креветок в сковороду. Накройте и готовьте 5–7 мин. За минуту до окончания добавьте горошек (при необходимости во время варки влейте еще бульон, чтобы рис не пересох).

**6.** Подайте немедленно, гарнируйте зеленым луком и перцем Чили Пикийо.

## Рисовые крокеты

### На 10 порций

680 г базового вареного риса (с. 858) или ризотто (с. 857)

300 мл густого соуса *бешамель* (с. 408)

85 г пармезана, тертого

3 желтка

Соль по вкусу

Молотый черный перец по вкусу

198 г панировочных сухарей или сколько потребуется

85 г кукурузной муки, то же

120 мл яичной болтанки (с. 1085) или сколько требуется для панировки

960 мл растительного масла или сколько потребуется для жаренья

**1.** Смешайте приготовленный рис или ризотто с *бешамелем*, сыром и желтками. Посолите и поперчите. Распределите равномерно смесь на смазанной сливочным маслом и выложенной пергаментной бумагой форме (листе). Заверните форму в пищевую пленку и поставьте на несколько часов в холодильник, чтобы рис охладился и стал твердым.

**2.** Смешайте три части сухарей с одной частью кукурузной муки. Нарезьте рисовый пласт на куски, придавая им форму и размеры по своему усмотрению, окуните в яичную болтанку и обваляйте в сухарях.

**3.** Нагрейте масло во фритюрнице до 177°C и жарьте крокеты до золотистого цвета (5–6 мин). Быстро промокните бумажным полотенцем и подайте немедленно.



## Курица в рисовом отваре

На 10 порций

3,84 л воды

Кусочек имбиря размером 5 см, размятый

454 г куриных бедрышек без костей

794 г длиннозерного белого риса

15 мл рыбного соуса

Соль по вкусу

### ПРИПРАВЫ

60 мл соевого соуса

30 мл рыбного бульона

30 мл соуса чили

2 ст. л. (2 г) сушеных креветок

3 ст. л. (9 г) кинзы, рубленой

1 луковица шалота, нарезанная

28 г арахиса, размолотого и поджаренного

**1.** Налейте воду в большую кастрюлю, положив туда имбирь, и доведите до кипения. Добавьте курицу и варите до полной готовности. Выньте курицу из жидкости, охладите до комнатной температуры и порежьте на мелкие кусочки.

**2.** Выньте из жидкости и выбросьте имбирь. Тонкой стружкой засыпьте рис, помешивая вилкой, чтобы зерна не слиплись. Когда вода закипит, уменьшите огонь до пузырькового кипения.

**3.** Готовьте рис до мягкости (около 25 мин). Добавьте рыбный соус и соль. При необходимости откорректируйте консистенцию отвара водой; она должна быть похожа на консистенцию супа.

**4.** Добавьте в отвар куриное мясо. Приправьте рис и подайте немедленно.

## Простейшая полента

На 10 порций

3,6 л воды

Соль по вкусу

454 г желтой кукурузной муки грубого помола

57 г сливочного масла

Молотый черный перец по вкусу

**1.** Вскипятите и посолите воду.

**2.** Всыпьте стружкой кукурузную муку, постоянно помешивая. Варите при пузырьковом кипении до готовности (около 45 мин), часто помешивая. Готовая полента будет отходить от краев кастрюли.

**3.** Снимите кастрюлю с огня и вмешайте сливочное масло. Скорректируйте содержание соли и перца.

**4.** Подайте немедленно как мягкую поленту или держите теплой до подачи.

### ПРИМЕЧАНИЕ

Чтобы полента была твердой, уменьшите количество воды до 2,4 л. Вмешав сливочное масло в поленту, размажьте смесь ровным слоем по смазанному жиром или устланному пищевой пленкой листу и уберите в холодильник, чтобы после остывания ее можно было нарезать на куски нужной формы. Перед подачей пожарьте на сковороде или гриле либо запеките.

**ПОЛЕНТА С ПАРМЕЗАНОМ:** Замените воду куриным бульоном (с. 375). Пассеруйте 14 г нарезанного лука-шалота и 1 ст. л. (9 г) измельченного чеснока в 28 г сливочного масла до появления характерного аромата (около 3 мин). Добавьте бульон и готовьте поленту по указанному выше рецепту. Снимите емкость с огня, добавьте 3 яичных желтка и 57 г тертого пармезана.



Полента с пармезаном



Плов из булгура с зеленым луком

## Плов из булгура с зеленым луком

На 10 порций

510 г грубозернистая крупа булгур  
 120 мл оливкового масла extra-virgin  
 284 г зеленого лука, нарезанного  
 28 г томатной пасты  
 3,6 л воды  
 1½ ч. л. (3 г) сладкой паприки  
 1½ ч. л. (3 г) острой паприки  
 Соль по вкусу  
 Молотый черный перец по вкусу

1. Промойте булгур в сите с мелкими ячейками.
2. Нагрейте половину оливкового масла в кастрюле на огне от среднего до сильного. Добавьте зеленый лук и припустите 0,5–1 мин.
3. Положите томатную пасту и готовьте на среднем огне 0,5–1 мин.
4. Добавьте булгур и жарьте, часто помешивая, пока крупа не покроется маслом и не будет полностью прогрета (около 2–3 мин).
5. Добавьте воду и доведите до кипения на сильном огне.
6. Положите паприку в кипящую воду. Посолите и поперчите.
7. Накрыв крышкой, варите при пузырьковом кипении в течение примерно 20 мин, пока зерна не впитают жидкость.
8. Дайте булгуру «дойти» 10 мин, затем добавьте оставшееся оливковое масло.
9. Подайте немедленно или держите горячим до подачи.

## Гречневая каша с пеканом, кленовым сиропом и пряностями

На 10 порций

2 яичных белка, слегка взбитых  
 397 г гречневой крупы  
 720 мл куриного (с. 375) или овощного бульона (с. 376)  
 Соль по вкусу  
 43 г сливочного масла  
 85 г жареного пекана, дробленого  
 60 мл кленового сиропа  
 Кайенский перец по вкусу

1. Смешайте белки с гречкой и потопите в кастрюле на слабом огне, постоянно помешивая (2 мин).
2. Добавьте бульон, соль, сливочное масло и доведите до кипения на сильном огне. Убавьте огонь, закройте крышкой и варите кашу при пузырьковом кипении около 15 мин.
3. Снимите с огня и дайте попариться около 5 мин. Снимите крышку и двумя вилками «взрыхлите» гречку, чтобы разбить комки.
4. Пока гречка парится, смешайте на маленькой сковороде пекан, кленовый сироп и кайенский перец. Грейте на слабом огне, чтобы пекан хорошо покрылся сиропом, а сироп сильно сгустился.
5. Разложите кусочки пекана поверх каши и подайте или держите блюдо теплым до подачи.

## Квиноа «огородная»

### На 10 порций

397 г квиноа

7,68 л воды

57 г сливочного масла

2 перца Халапеньо с удаленными семенами,  
измельченных

1 зеленый перец, нарезанный на мелкие кубики

1 красный перец, то же

2 лука-шалота, нарезанных

1 ст. л. (9 г) имбиря, мелко измельченного

1 морковь, нарезанная на мелкие кубики

1 веточка сельдерея, измельченная

Соль по вкусу

Молотый черный перец по вкусу

4 стрелки зеленого лука, измельченных

2 ст. л. (6 г) петрушки, рубленой

1 ст. л. (3 г) тимьяна, то же

4 ст. л. (12 г) *шифонад* из базилика

1. Промойте квиноа в прохладной воде, чтобы смыть горькую оболочку зерен, и осушите.

2. Налейте воду в большой котел, добавьте квиноа и варите в течение 4–5 мин, пока квиноа чуть приварится. Вылейте приваренный квиноа в дуршлаг, чтобы сбежала вода. Переложите квиноа на большой лист, равномерно распределите на нем и дайте остыть. Периодически «пушите» квиноа.

3. Разогрейте сливочное масло в большом рондо на огне от среднего до сильного. Добавьте перцы Халапеньо, красный и зеленый перцы, лук-шалот, имбирь, морковь и сельдерей. Посолите и поперчите. Припустите овощи до мягкости.

4. Добавьте квиноа и продолжайте варить до полной готовности, при необходимости добавив воды.

5. Подайте немедленно, гарнировав зеленым луком и травами, или держите горячим до подачи.

## Приготовление пасты и клецек

Популярность пасты и других изделий из теста огромна, что неудивительно. Питательные и чрезвычайно многоликие блюда из теста – важный элемент кухонь большинства народов. Они основаны на недорогих и простых в хранении ингредиентах – муке и яйцах. Их легко приспособить ко множеству кулинарных рецептов, они входят в современные меню в качестве закусок, основных блюд, салатов и десертов.

# Приготовление свежей пасты, лапши, клецек

«Формулу» свежей пасты можно рассматривать как базовый рецепт приготовления кругого теста, который можно варьировать до бесконечности и получать миллионы форм, вкусов и цветов.

Термин «паста» объединяет в общую категорию все сухие и свежие макаронные изделия. Ее можно готовить на месте либо покупать в свежем или сухом виде. Свои преимущества есть и у свежей, и у сухой пасты. Сделанная на кухне ресторана паста предоставляет шеф-повару свободу для полета его фантазии, позволяет творить и создавать блюда со специфическими вкусами, цветами, формой и начинками, однако у свежей пасты ограниченный срок хранения. Сухая же хранится неограниченно долго. Варьируя соотношение муки и жидкости или вводя в базовую формулу пасты другие ингредиенты, можно получать тесто разной консистенции, требующее различного обращения и разных способов приготовления, отличающихся от указанного в базовом рецепте. Например, увеличив количество жидкости, получим мягкое жидкое тесто для клецек по-швабски. Это тесто выдавливают из ситечка или кладут ложками в кипящую жидкость.

Если в базовое тесто для пасты добавить разрыхлитель, то получится мягкое тесто, которое можно использовать для крупных клецек с хлебообразной текстурой, которые варят в соусе рагу или другой жидкости.

Под *клецками* мы понимаем широкий спектр изделий (включая изделия пельменного типа), хотя разные люди, особенно представители некоторых этнических групп, могут наполнять этот термин разным содержанием. Одни клецки делают из кругого или жидкого теста, другие из ингредиентов, текстура которых варьируется от хлебной до картофельного пюре. Готовят их тоже по-разному: варят в воде или на пару, припускают, запекают, жарят на сковороде или во фритюре. В них могут входить всевозможные ингредиенты, в зависимости от рода приготавливаемых изделий.

В этой главе приведены рецепты с конкретными указаниями по технологии приготовления блюд.

Поскольку структуру пасты создает мука, важно выбирать такую, которая обладает необходимыми свойствами для приготовления теста, подходящего для конкретного блюда. Для пасты любой свежести вполне подходит универсальная мука. К ней можно подмешивать отруби, манную крупу, кукурузную, гречневую, ржаную муку, молотые бобовые (например, нут) и прочие ингредиенты – они придают пасте своеобразные вкус, текстуру и цвет. Учиться готовить из специфических видов муки лучше всего экспериментальным путем. (Указания по использованию разных видов муки, их соотношениям и взаимозаменяемости ищите в конкретных рецептах.)

В состав свежей пасты часто входят яйца – они приносят влагу, вкус и пышность (сдобность). Можно использовать цельные яйца, белки или желтки. Поскольку обеспечение должного количества влаги особенно важно, многие рецепты предусматривают еще и воду. Слишком крутое тесто (как и слишком мягкое) трудно раскатывать.

Часто в тесто для пасты добавляют нейтральное или ароматизированное растительное масло – оно делает тесто пластичным и облегчает работу с ним.

Соль добавляют в тесто для улучшения вкуса. Для изменения цвета теста в него можно добавлять такие ингредиенты, как зелень, овощное пюре или цедру цитрусовых. Если в них много влаги, базовый рецепт необходимо корректировать: либо увеличивать количество муки, либо уменьшать количество воды. Овощные пюре, используемые для улучшения вкуса и цвета, часто подсушивают на сковороде, чтобы повысить концентрацию их вкуса.

Для приготовления свежей пасты необходимо самое элементарное оборудование, хотя некоторые особые приспособления помогают еще более упростить работу. Повару как минимум требуются собственные умелые руки, скалка и нож. Но можно месить тесто электрическим миксером со специальной насадкой для теста или в кухонном комбайне, а раскатывать с помощью паста-машины. У последней есть насадки, позволяющие равномерно нарезать тесто.

Свежую пасту можно держать в холодильнике около двух дней. Если тесто нарезано на длинные полосы, посыпьте их кукурузной, рисовой мукой или манкой, чтобы не слипались. Держите пасту на поддонах, выстланных пищевой пленкой, и накрывайте ею же. Пасту с начинкой раскладывайте на листах так, чтобы отдельные изделия не соприкасались друг с другом. Если вы собираетесь хранить пасту дольше двух дней, сложите ее неплотно в виде птичьего гнезда и разложите на выстеленных пергаментом листах. Поставьте листы в теплое место на несколько дней, чтобы паста затвердела и высохла. После этого ее можно хорошо завернуть и хранить в прохладном месте, как любую фабричную пасту. Кроме того, свежую пасту, особенно с начинкой вроде тортеллини и равиоли, можно вполне успешно морозить.



## Базовая формула для приготовления 10 порций свежей пасты

### Главный ингредиент:

454 г универсальной муки или смеси муки разных сортов

### Варианты смягчающих и обогащающих компонентов:

4 целых яйца

30 мл растительного масла

### Ингредиенты для регулирования консистенции и приправы:

Соль

Вода

Другие вкусовые или гарнирные ингредиенты по желанию



**1.** Смешайте ингредиенты для теста вручную или с помощью машины. Тесто для пасты можно делать вручную или с помощью оборудования. В малых количествах готовить его вручную столь же эффективно, как и с помощью кухонного инвентаря. Крупные же партии продуктивно производить с помощью миксера или комбайна. Чтобы замесить тесто вручную, смешайте муку с солью в миске и сделайте в середине углубление. Поместите в него яйца, вкусовые добавки и растительное масло (если используете). Вмешайте муку в жидкие ингредиенты, чтобы сформировалась неплотная масса. Чтобы замесить тесто в кухонном комбайне, поместите все ингредиенты в чашу комбайна со стальным лезвием. Смешайте все составляющие. Тесто должно выглядеть как мука очень грубого помола, которая слипается в комок при сжатии. Не месите слишком долго. Чтобы замесить тесто миксером, поместите все ингредиенты в чашу миксера с насадкой для теста. Месите на средней скорости до тех пор, пока не сформируется однородный шар, не прилипающий к стенкам миски.

Скорректируйте консистенцию добавлением муки или воды, чтобы компенсировать вариации в свойствах ингредиентов, влияние влажности воздуха и содержание влаги в добавленных для вкуса ингредиентах.



**2. Месите до нужной консистенции.** Затем дайте тесту «отдохнуть». После смешивания вручную, миксером или комбайном тесто нужно выложить на посыпанную мукой рабочую поверхность и месить до получения гладкой и эластичной текстуры.



**3. Слепите из вымешенного теста гладкий шар, накройте и дайте ему «отдохнуть» при комнатной температуре как минимум час.** Без этого раскатать его в тонкие листы будет трудно. Этот период «отдыха» особенно важен для теста, раскатываемого вручную. После «отдыха» тесто раскатывают в листы.

Оцените качество готового теста для свежей пасты. Оно должно быть гладким, довольно эластичным и чуть влажным на ощупь. Если оно липкое (от избытка влаги) или крошится (от ее недостатка), его будет трудно раскатывать. Ваш лучший проводник в определении правильности консистенции – опыт.



**4.** При работе на паста-машине установите валики на самый широкий зазор. При прокатке уменьшите зазор, чтобы получались широкие тонкие полосы.

Отрежьте кусок теста (размер зависит от ширины машины) и сплющите его; остальное тесто накройте. Установите валики на самый широкий зазор и прокатайте тесто, слегка посыпая по мере необходимости мукой, чтобы не прилипало; сформируется широкая длинная полоса.

Раскатайте тесто в тонкие листы и нарежьте на фигуры требуемой формы. Храните правильно, если не варите немедленно. Чтобы раскатать тесто вручную, приплюсните его кусок размером с апельсин на посыпанной мукой рабочей поверхности. Раскатывайте до нужной толщины скалкой от центра к краям движениями к себе и от себя, растягивая, периодически поворачивая и посыпая тесто мукой. Раскатанное тесто можно нарезать ножом на тонкие полосы для пасты типа феттучини (домашней лапши) и лингвини (похожи на спагетти, только сплюснутые) либо тестоделительным штампом на квадраты или круги для изделий с наполнителями.

**5.** В случае раскатки теста на паста-машине соедините два конца полосы, чтобы получилась одна непрерывная петля. Сложите полосу втрое и снова пропустите через валики. Повторите этот шаг еще один-два раза, каждый раз складывая тесто втрое. Если надо, посыпайте мукой, чтобы не прилипало.

Продолжайте прокатывать тесто, постепенно сужая зазор между валиками, пока не достигнете нужной толщины. Тесто должно быть гладким и совершенно не липким. Чтобы оно не сохло, накрывайте его, пока с ним не работаете.

**ПРИМЕЧАНИЕ**

Паста-машины различаются по принципу действия. Мы будем говорить о раскатывании листов теста на простой ручной двухвалковой паста-машине. (Трубчатые пасты вроде макарон и цити делают выдавливанием теста через решетки на специальных прессах.)



**6.** Нарезьте пасту нужным образом при помощи насадок или вручную. Пасту можно готовить свежей, а можно положить на стеллажи или сформировать в виде гнезд и дать ей возможность высохнуть, чтобы ее можно было хранить долго.

## Ароматизация и приправка свежей пасты

**Изготовление свежей пасты** – захватывающий процесс не только из-за свежего и ароматного запаха муки, но и потому, что он позволяет придать блюду другие вкусовые характеристики. Использование муки из разных круп вместе с универсальной мукой создает определенный вкус пасты:

- Гречневая крупа
- Кукурузная мука
- Рисовая мука
- Ржаная мука
- Манная крупа
- Пшеничная мука

Вкус теста для пасты можно изменить, добавив в него во время замеса травы, специи, ароматизаторы или травяные настойки и овощные пюре.

**Ароматизаторы и травяные настойки:**

- Сушеные травы, например розмарин
- Шафран
- Чернильная жидкость кальмара

**Травы и специи:**

- Бasilik
- Петрушка
- Шалфей

**Овощные пюре:**

- Морковное
- Шпинатное
- Томатное

Для усиления эффекта между двумя кусочками пасты можно завернуть целые веточки трав или даже съедобные цветы:

- Листья базилика
- Листья кервеля
- Листья и цветы настурции
- Листья петрушки

## Варка пасты и лапши

**Добиваясь наилучшего вкуса** и равномерной, привлекательной текстуры, пасту (как свежую, так и сухую) варят в большом количестве соленой воды. Одни виды пасты варятся очень быстро, другим требуется для готовности несколько минут. Если вы работаете с пастой незнакомой формы или нового стиля, непременно прочитайте инструкции на упаковке. У любой пасты будут наилучший вкус и текстура, если ее подавать сразу после готовности. Особенно это относится к свежей пасте. Впрочем, существуют способы хранения сваренной сухой пасты, позволяющие рационализировать процесс обслуживания (см. с. 879).

### Выбор и подготовка ингредиентов и утвари

Выбирать пасту, сухую и свежую, следует согласно требованиям меню или рецепта. Самая распространенная варочная жидкость – вода, хотя в некоторых изделиях используется бульон. Соль добавляйте в воду при ее закипании.

В большинстве случаев выбирайте кастрюлю, у которой высота больше диаметра, но для пасты с начинкой – наоборот: из плоской кастрюли будет легче вынимать изделия без риска развалить их на части. Для большого количества пасты используют пастоварки, похожие на фритюрницы. Пасту помещают в проволочную корзину и опускают в кипящую воду, варят до готовности и вынимают корзину, давая стечь воде. Вам понадобятся шумовки, дуршлаг и сита для осушения пасты, а также специальные режущие инструменты, например тестоделительные штампы и прессы для равиоли.

## Базовая формула для приготовления 10 порций сухой пасты

680 г сухой пасты

Достаточное количество воды

28 г соли на каждые 3,84 л воды

### Отделочные ингредиенты:

Соль и перец

Тертый сыр

Соусы

Растительные масла



**1. Вскипятите воду.** На 454 г пасты требуется 3,84 л воды. Добавьте в кипящую воду 20–28 г соли. Прежде чем опускать пасту, попробуйте воду. Она должна быть отчетливо соленой, но не пересоленной. Добавьте пасту и размешайте, чтобы не слипалась. Закладывайте ленточную или трубчатую пасту в воду всю сразу. Длинную пасту осторожно проталкивайте в воду по мере размягчения опущенных в нее частей. Размешайте несколько раз, чтобы паста не слипалась. Пасту с начинкой утопите шумовкой и убавьте огонь, чтобы варилась при пузырьковом кипении и не разваливалась.

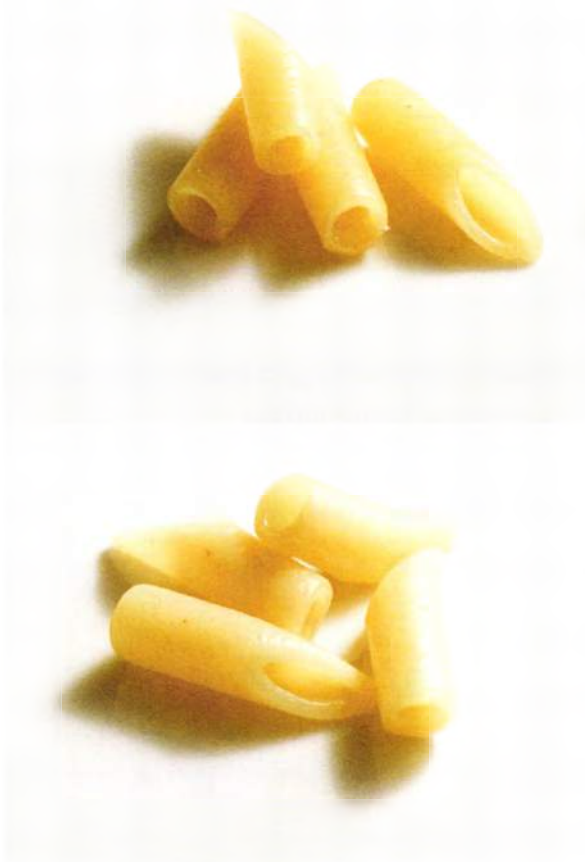
Сварив пасту до нужной готовности (мягкости), откиньте ее на дуршлаг. Некоторые виды пасты варятся очень быстро. Свежая паста варится около 3 мин, сухая может потребовать 8 мин и больше, в зависимости от формы и размеров. Если вы работаете с пастой незнакомой формы или нового стиля, непременно прочитайте инструкции на упаковке.

*(Продолжение на следующей странице)*

Самый надежный тест на готовность – попробовать пасту «на зуб», а также оторвать кусочек и посмотреть на него в разрезе. По мере варки паста становится полупрозрачной. Если середина матовая и непрозрачная, значит, паста еще не готова.

Ленточную и трубчатую пасту и лапшу осушайте на дуршлаге, мягко потряхивая его, чтобы помочь воде стекать. Трубчатая паста склонна удерживать воду внутри; осторожное перемешивание ее рукой в перчатке поможет удалить как можно больше воды. (При желании сохраните часть слитой воды для коррекции консистенции соуса.) Пасту с начинкой следует вынимать из воды с помощью ложки с дырочками или шумовкой осторожно, чтобы не разломать. Ее можно переложить в дуршлаг для просушки или на впитывающую бумагу.

Свежую пасту рекомендуется подавать немедленно, добавив соус или «отделав». Сухую пасту можно, правильно остудив, поставить на хранение.



**2. Оцените качество сваренной пасты.** Правильно сваренная паста нежна, но не теряет текстуры. Свежая паста варится быстро, поэтому есть риск переварить ее. Паста должна быть проварена, но не тестообразна. Если пасту варили правильно и раз-другой помешивали, она не должна слипаться. Паста, которую варили загодя и подогревали, должна иметь нужную степень готовности после подогрева.

Подбирать соусы и «отделочные» ингредиенты следует так, чтобы они дополняли форму и текстуру пасты (см. текст на цветной плашке).

## Подготовка пасты к подаче

**Быстро остудите пасту** и поставьте на хранение, если это необходимо, а потом подогревайте порциями или партиями. Поскольку сухая паста готовится дольше, ее часто варят загодя и хранят до подачи. (Свежая паста хранится хуже, к тому же она варится быстро, и ее вполне можно варить прямо к подаче.) В любом случае, если паста варится заранее, немного не доводите ее до нужной степени готовности, чтобы она не переварилась при подогреве. Чтобы осту-

дить пасту, хорошенько сполосните ее холодной водой и осушите. Влейте в нее немного растительного масла, чтобы при хранении не слипалась.

Чтобы подогреть пасту, вскипятите соленую воду – столько, чтобы покрыть пасту с верхом, но меньше, чем для варки. Погрузите пасту в воду в корзинке или просто так и дайте прогреться насквозь при пузырьковом кипении. Перед «отделкой» пасты для подачи откиньте ее на дуршлаг и хорошо осушите.

## Как приправить пасту

Часто пасту приправляют весьма просто – высококачественным растительным маслом, солью и перцем. Для блюд из пасты готовят соусы. Их по традиции выбирают в соответствии с типом пасты. Длинную и плоскую пасту, например феттучини и лингвини, обычно подают с мягкими, легкими соусами, которые равномерно обволакивают пасту: с соусом из сливок, овощным *кули* или комбинацией сливочного масла с сыром. Трубочатую пасту – макарони, рожки, цити (трубки средних размеров, иногда рифленые, маленькие, толстенькие) или крученую пасту типа фузилли (макаронные изделия спиралевидной формы) – обычно сопровождают соусом более богатой текстуры,

например мясным или из свежих овощей, потому что благодаря своей форме она «захватывает» соус.

Вкус самой пасты – тоже немаловажное соображение при выборе соуса. Тонкий вкус свежей пасты лучше всего сочетается с соусами, основанными на сливочном, легком растительном масле или сливках. Более сытные соусы и рагу, в том числе мясные, обычно подают с сухой пастой. Пасты с наполнителями требуют только очень легкого соуса, потому что начинки сами обеспечивают и вкус, и влажность. Не подходит соус, который «забивает» вкус наполнителя.



# Общие указания по подаче пасты

## Подача свежей и сухой пасты

Блюда из пасты годятся для многих стилей обслуживания. Быстрота и легкость ее приготовления делают ее удобной для ресторанов а-ля карт. Более того, в некоторых ресторанах создаются «макаронные посты обслуживания».

Правильно приготовленная, обработанная и хранимая паста годится и для банкетного обслуживания, и для шведского стола. И пасту, и сопровождающие ее соусы можно готовить заранее. При обслуживании а-ля карт варите или подогревайте пасту как можно ближе к времени подачи. Поскольку она быстро остывает, непременно подогревайте чашки или тарелки и подавайте ее немедленно.

При банкетном обслуживании используйте чашки или глубокие блюда (их тоже непременно подогревайте) и укладывайте пасту горкой, чтобы она медленнее остывала.

В случае шведского стола выбирайте крепкую пасту, чтобы держалась долго. Хорошо разогревайте мармиты или нагревательные лампы, прежде чем ставить пасту на стойку. Варите, подогревайте и отделяйте пасту как можно ближе к времени подачи. Выбирайте такую форму посуды для хранения, чтобы пасте в ней было «просторно», но не кладите ее тонким слоем, иначе она будет быстро остывать и высыхать (на мармите). Время, в течение которого пасту можно с успехом держать на шведском столе, ограничено: постепенно соус высыхает, а паста теряет текстуру.

## Свежая яичная паста

### На 680 г пасты

454 г универсальной муки или сколько потребуется

Щепотка соли

4 яйца

15–30 мл воды или сколько потребуется

30 мл растительного масла (по желанию)

**1.** Смешайте муку и соль в миске и проделайте углубление в центре. Влейте туда воду, положите яйца и масло (если используете). Работая как можно быстрее, постепенно вмешивайте муку в жидкость до образования рыхлой массы. По мере смешивания корректируйте консистенцию добавлением муки или воды.

**2.** Переложите тесто на посыпанную мукой рабочую поверхность и вымесите его до гладкости и эластичности (4–5 мин). Слепите шар, накройте и поставьте «отдыхать» как минимум на 1 ч.

**3.** Раскатайте тесто в тонкие листы и нарежьте на желаемые фигуры вручную или на паста-машине. Пасту можно готовить сразу, а можно держать в холодильнике до двух дней.

**ПАСТА ИЗ НЕПРОСЕЯННОЙ МУКИ:** Замените половину универсальной муки тем же количеством непросеянной муки.

**ПАСТА ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ МУКИ:** Замените 92 г универсальной муки тем же количеством гречневой муки.

**ПАСТА СО ШПИНАТОМ:** Измельчите в пюре 170 г листьев шпината, выжмите почти досуха в марле и добавьте к яйцам; скорректируйте консистенцию добавлением нужного количества муки, если надо.

**ПАСТА С ШАФРАНОМ:** Вымочите 2–4 ч. л. (1,6–3,2 г) размолотых ниточек шафрана в 30 мл горячей воды и добавьте к яйцам; скорректируйте консистенцию добавлением нужного количества муки, если надо.

**ПАСТА С ЦИТРУСОВЫМИ:** Добавьте к яйцам 4 ч. л. (12 г) мелко натертой лимонной или апельсиновой цедры. Замените 2 ст. л. (30 мл) воды цитрусовым соком; скорректируйте консистенцию добавлением нужного количества муки, если надо.

**ПАСТА С КАРРИ:** Добавьте в муку 2–4 ч. л. (4–8 г) порошка карри (см. с. 487).

**ПАСТА С ЗЕЛЕНЬЮ:** Добавьте к яйцам 57–85 г рубленой свежей зелени; скорректируйте консистенцию добавлением нужного количества муки, если надо.

**ПАСТА С ЧЕРНЫМ ПЕРЦЕМ:** Добавьте в муку 2 ч. л. (4 г) дробленого черного перца.

**ПАСТА С КРАСНЫМ ПЕРЦЕМ:** Измельчите в пюре 170 г жареного красного перца, жарьте пюре до выпаривания влаги. Остудите и добавьте к яйцам; скорректируйте консистенцию добавлением нужного количества муки, если надо.

**ПАСТА С ПОМИДОРАМИ:** Измельчите в пюре 85 г помидоров и жарьте до выпаривания влаги. Остудите, добавьте к яйцам; скорректируйте консистенцию добавлением муки.

**ПАСТА С ТЫКВОЙ, МОРКОВЬЮ ИЛИ СВЕКЛОЙ:** Измельчите в пюре 170 г одного из названных овощей и жарьте до выпаривания влаги. Остудите и добавьте к яйцам; скорректируйте консистенцию добавлением муки.

## Базовая вареная паста

### На 10 порций

5,7 л воды

43 г соли, или по вкусу

680 г сухой или свежей пасты

Соус или гарнир (по желанию)

Масло для хранения (по желанию)

**1.** Вскипятите соленую воду в большой кастрюле.

**2.** Добавьте пасту и хорошо размешайте, чтобы не слиплась. Варите, чтобы была нежной, но не совсем мягкой. (Повторим: свежая паста варится за 3 мин или меньше, сухая может потребовать 8 мин и больше в зависимости от формы и размеров.)

**3.** Немедленно осушите пасту на дуршлаге. Добавьте соус (какой хотите) или гарнир и подайте. Если собираетесь пасту хранить, окуните ее в ледяную воду или сполосните под струей, чтобы остановить варку. Тут же осушите и сбрызните небольшим количеством растительного масла, чтобы не слиплась. Так же пасту можно просушить, сбрызнуть небольшим количеством растительного масла, разложить тонким слоем на листе, выложенном пергаментной бумагой, и поставить в холодильник.

## Паста карбонара

На 10 порций

- 1,13 кг спагетти
- 57 г сливочного или растительного масла
- 284 г нарезанного бекона или панчетты
- 8 желтков
- 360 мл густых сливок
- 113 г тертого пармезана или сколько потребуется
- Соль по вкусу
- Молотый черный перец по вкусу
- 2 ст. л. (6 г) петрушки, рубленой

1. Вскипятите в большой кастрюле соленую воду. Добавьте спагетти и несколько раз помешайте, чтобы не слипались. Варите пасту, чтобы стала нежной, но сохраняла текстуру.
2. Откиньте спагетти на дуршлаг. Если варите загодя, сполосните пасту под струей холодной воды, осушите и сбрызните небольшим количеством растительного масла, чтобы не слипалась. Уберите в холодильник до подачи. Подогрейте в кипящей соленой воде и хорошо осушите перед приготовлением соуса.
3. Нагрейте сливочное или растительное масло в сотейнике, добавьте панчетту или бекон и жарьте до вытапливания жира (3–4 мин). Добавьте вареные и осушенные спагетти и сильно прогрейте.
4. Смешайте желтки со сливками и пармезаном. Добавьте эту смесь в пасту. Поварите на медленном огне, чтобы соус прогрелся. Не перегрейте, иначе соус может створожиться. Посолите и поперчите по вкусу.
5. Подайте немедленно, посыпав рубленой петрушкой и пармезаном (при желании).

## Орекетте (клецки) с итальянской колбасой, брокколи рааб и пармезаном

На 10 порций

- 1,02 кг брокколи рааб (рапины)
- 300 мл оливкового масла
- 340 г порезанного лука
- 255 г томатной пасты
- 567 г итальянской колбасы
- 1,02 кг пасты орекетте
- 2 зубчика чеснока, измельченных
- ¼ ч. л. (0,5 г) красного перца
- 30 мл куриного бульона (с. 375) или воды
- 57 г петрушки, рубленой
- 57 г *шифонада* из базилика
- 57 г орегано, рубленого
- 57 г шнитт-лука, измельченного
- 142 г пармезана, тертого

1. Почистите брокколи, разделите на небольшие соцветия. Бланшируйте в подсоленной воде до 90%-ной готовности (около 4 мин). Выньте брокколи и опустите в холодную воду. Отложите в сторону.
2. В большой кастрюле нагрейте 240 мл оливкового масла на среднем огне. Добавьте лук и жарьте до мягкости (около 4 мин). Добавьте томатную пасту и колбасу. «Обваляйте» колбасу в масле в кастрюле. Готовьте эту смесь 5 мин, чтобы она стала похожа на соус по-болонски (*болоньез*). Снимите кастрюлю с огня и отставьте в сторону.
3. В большой кастрюле доведите подсоленную воду до кипения и готовьте пасту примерно 6 мин до состояния «аль денте» («на зуб» – когда паста уже готова, но еще тверда и не разварилась). Слейте воду и просушите.
4. Пока паста варится, нагрейте в большом сотейнике на среднем огне оставшееся растительное масло. Добавьте чеснок, красный перец, бульон или воду и приготовленную смесь с колбасой. Варите 1 мин, помешивая. Добавьте зелень, брокколи, приготовленную пасту и 85 г пармезана; перемешайте. Гарнируйте оставшимися 57 г пармезана и подайте немедленно.



Орекьетте (клецки) с итальянской колбасой, брокколи рааб и пармезаном



Жареная рисовая лапша (пад-тай)

## Жареная рисовая лапша (пад-тай)

### На 10 порций

- 1,36 кг рисовой лапши толщиной 6 мм
- 2 ст. л. (8 г) сушеных креветок
- 60 мл тайской пасты чили (*nam prik paw*)
- 120 мл рыбного соуса
- 60 мл рисового уксуса
- 50 г пальмового сахара
- 60 мл растительного масла или сколько потребуется
- 35 г рубленого чеснока
- 1 лук порей с зеленью, нарезанный соломкой
- 907 г очень твердого соевого сыра, прессованного, нарезанного 6-миллиметровыми полосами
- 6 яиц, слегка взбитых
- 4 пучка зеленого лука, порезанных на 3-сантиметровые полосы
- 454 г побегов фасоли
- 78 г грубо рубленой кинзы
- 10 кружочков лайма
- 142 г арахиса, поджаренного и мелко измельченного

1. Замочите рисовую лапшу в теплой воде на 30 мин, затем слейте воду и просушите.
2. Замочите сушеные креветки в холодной воде на 30 мин, затем слейте воду и мелко порубите.
3. Смешайте пасту чили, рыбный бульон, уксус и сахар.
4. Нагрейте растительное масло в воке на огне от среднего до сильного. Добавьте креветок, чеснок, лук порей и соевый сыр. Готовьте, пока лук порей не станет коричневым и мягким, а чеснок не примет золотистый цвет (но не коричневый).

5. Добавьте лапшу и «обваляйте» в масле. Припустите в течение 30 с. Переместите лапшу в одну сторону вока. На освободившееся место налейте немного масла, затем разбейте туда яйца и перемешайте лопаточкой. Через 10 с начните снова жарить смесь лапши с яйцами.

6. Влейте смесь рыбного соуса и зеленого лука. Обжарьте лапшу, постоянно помешивая, пока она не станет мягкой, при необходимости добавьте воду, чтобы лапша лучше разварилась.

7. Добавьте побеги фасоли и кинзу. Приправьте пастой чили, рыбным соусом и при необходимости сахаром.

8. Гарнируйте кусочками лайма, арахисом и подайте немедленно.

## Жареная «стеклянная» лапша (фунчоза)

На 10 порций

20 сушеных грибов шиитакэ

57 г сушеных грибов урикулярия уховидная («иудино ухо»)

1,02 кг лапши со сладкой картошкой

6 пучков зеленого лука, очищенных и мелко нарезанных

240 мл легкого соевого соуса

30 мл кунжутного масла

28 г сахара

240 мл растительного масла

340 г лука, мелко нарезанного

50 г чеснока, измельченного

227 г красного перца, нарезанного соломкой (*жюльен*)

340 г моркови, то же

567 г *шифонада* из зеленой капусты

Соль по вкусу

Молотый черный перец по вкусу

10 яиц, слегка взбитых для изготовления омлета толщиной 3 мм

1. Замочите шиитакэ в холодной воде на ночь. Процедите и отставьте в сторону воду, в которой вымачивали грибы.
2. Отрежьте у грибов ножки (выбросьте или оставьте для других целей). Порежьте шляпки грибов на полосы шириной 3 мм.
3. Замочите грибы «иудино ухо». Удалите наросты и порежьте полосами шириной 3 мм.
4. Залейте кипящей водой лапшу, чтобы уровень воды был на 5 см выше уровня лапши. Подержите ее в воде в течение 8–10 мин, чтобы она набухла. Слейте, промойте холодной водой и отставьте в сторону.
5. Смешайте зеленый лук, соевый соус, кунжутное масло и сахар.

6. Нагрейте масло в воке и жарьте лук с чесноком до появления аромата.

7. Добавьте грибы, перцы, капусту и морковь, жарьте овощи, часто помешивая, почти до полной готовности.

8. Добавьте лапшу; готовьте до полной готовности.

9. Влейте смесь с соевым соусом. Посолите и поперчите. Если смесь будет слишком сухой, добавьте в нее оставшуюся воду, в которой замачивали шиитакэ.

10. Гарнируйте омлетом, порезанным соломкой, и подайте немедленно.

## Лазанья «Неаполитанский карнавал»

### На 10 порций

284 г широкой лапши (пластин) для лазаньи

284 г итальянской сладкой колбасы

397 г сыра рикотта

340 г тертого пармезана

3 яйца

21 г петрушки, нарезанной

Соль по вкусу

Молотый черный перец по вкусу

Молотый мускатный орех по вкусу (по желанию)

960 мл томатного соуса (с. 408), с мясом

284 г моцареллы, мелко нарезанной

1. Доведите до кипения подсоленную воду в большой кастрюле. Добавьте лапшу для лазаньи и хорошо перемешайте. Готовьте до мягкости, но не чрезмерной (примерно 8 мин). Сразу же слейте воду и промойте лапшу холодной водой. Отставьте в сторону.
2. Добавьте в воду колбасу, варите примерно 15 мин, пока она не будет полностью готова. Снимите оболочку и мелко нарежьте колбасу. Отложите в сторону.
3. Чтобы сделать сырную начинку, смешайте весь сыр рикотту, 113 г пармезана, яйца и петрушку. Посолите, поперчите, при желании добавьте мускатный орех. Хорошо перемешайте.
4. На дно смазанной сливочным маслом формы для запекания налейте немного томатного соуса.
5. Уложите пластины в форму для запекания так, чтобы они перекрывали друг друга не больше, чем на 6 мм. Пластины не должны заходить на бока формы.
6. Намажьте сверху сырную начинку слоем толщиной около 6 мм, затем создайте слои колбасы, соуса, моцареллы и посыпьте пармезаном. Продолжайте выкладывать слой за слоем в аналогичном порядке, оставив немного соуса и пармезана. Последним положите слой лапши.

7. Сверху полейте оставшимся соусом и посыпьте пармезаном.

8. Запекайте в нагретой до температуры около 190°C духовке в течение 15 мин. Уменьшите огонь и пеките еще 45 мин. Если верх становится коричневым слишком быстро, накройте форму алюминиевой фольгой.

9. Перед нарезкой лазаньи на порции дайте ей постоять 30–45 мин.

## Кускус

### На 10 порций

660 мл холодной воды

2 ч. л. (10 г) соли

454 г кускуса

85 г сливочного масла, топленого

½ ч. л. (1 г) куркумы

Молотый черный перец по вкусу

1. Добавьте в 480 мл воды половину приготовленной соли. Замочите кускус в соленой воде на 1 ч.
2. Откиньте кускус на дуршлаг и поставьте поверх кастрюли с едва кипящей водой или тушащимся блюдом. Накройте крышкой и дайте попариться 10 мин.
3. Переложите кускус в форму и размешайте, чтобы разбить комки. Добавьте 60 мл воды и вручную все смешайте. Дайте постоять 15 мин.
4. Повторите пункты 2 и 3 еще два раза.
5. Добавьте сливочное масло и куркуму. Посолите, поперчите и подайте немедленно.





Классическая лазанья по-болонски с рагу и бешамелем (лазанья аль форно)

## Классическая лазанья по-болонски с рагу и бешамелем (лазанья аль форно)

На 10 порций

907 г пасты со шпинатом (с. 881)

1,2 л мясного соуса по-болонски (с. 409), холодного

1,92 л соуса *бешамель* (с. 408), холодного

113 г пармезана, мелко накрошенного

57 г сливочного масла

900 мл томатного соуса (с. 408)

1. Раскатайте пасту до толщины 1,5 мм. Порежьте листы пасты на прямоугольники размером от 13 до 28 см.
2. Доведите до кипения подсоленную воду в большой кастрюле. Добавьте пасту, опять доведите воду до кипения и варите 10 с. Слейте воду с пасты, затем опустите ее в холодную воду на 2 мин. Слейте воду и положите пасту на бумажное полотенце, чтобы удалить влагу.
3. На дно смазанной сливочным маслом формы для запекания налейте немного мясного соуса.
4. Уложите прямоугольные кусочки пасты в форму для запекания так, чтобы они перекрывали друг друга не более чем на 6 мм. Пластины не должны заходить на бока формы.
5. Нанесите немного *бешамеля* на пасту и посыпьте сыром.
6. Повторите эту процедуру 5 раз, чтобы получить пять слоев пасты, чередуйте добавление мясного соуса и *бешамеля*. Последний слой полейте *бешамелем* и посыпьте тертым сыром, добавьте сливочное масло.
7. Запекайте в нагретой до 232°C духовке в течение 10–15 мин, пока верх не приобретет золотисто-коричневый цвет.
8. Перед нарезкой лазаньи на порции дайте ей постоять 10 мин. Порежьте лазанью на куски размером 8–10 см. Подавайте каждую порцию с 90 мл томатного соуса.

## Печеные ньокки из семолины (манной крупы)

На 10 порций

1,5 л молока

1 ст. л. (15 г) соли

227 г манной крупы (семолины)

113 г сливочного масла

2 желтка, взбитых

113 г пармезана, тертого

1. Вскипятите молоко в большой толстостенной кастрюле (котле) на среднем/сильном огне и посолите.
2. Уменьшите огонь. Всыпьте тонкой струйкой манку, постоянно помешивая. Варите при пузырьковом кипении, часто помешивая, до готовности (около 20 мин).
3. Снимите с огня, вмешайте 85 г сливочного масла, желтки и 85 г сыра.
4. Слепите из каши кнели или разложите их на листе 10-миллиметровым слоем, полностью остудите и вырежьте ньокки какой хотите формы.
5. Перед подачей переложите ньокки в густо смазанные сливочным маслом формы для запекания. Смажьте или сбрызните сверху оставшимся растопленным сливочным маслом и посыпьте оставшимся сыром. Запекайте в горячей духовке при температуре 204°C или слегка подрумяньте под бройлером в течение 5–6 мин. Подайте немедленно на подогретых тарелках.

## Ньокки по-пьемонтски

На 10 порций

1,36 кг красного-коричневого картофеля (Рассета)

28 г сливочного масла

3 яйца

Соль по вкусу

Молотый черный перец по вкусу

Молотый мускатный орех по вкусу (по желанию)

454 г универсальной муки или сколько потребуется

57 г сливочного масла

85 г пармезана, тертого

28 г петрушки, рубленой

1. Промойте, почистите и нарежьте картофель на одинаковые крупные куски. Медленно доведите воду до пузырькового кипения на среднем огне. Накройте и сварите, чтобы картофель легко протыкался вилкой.

Откиньте картофель на дуршлаг, верните в кастрюлю и высушите на слабом огне, пока не перестанет подниматься пар, или разложите на противне и высушите в духовке при 149°C. Измельчите горячий картофель в пищевой мельнице или сделайте пюре вручную.

2. Добавьте сливочное масло, желтки, яйца, соль, перец и мускатный орех (если используете). Хорошо перемешайте – сначала без муки, потом с таким ее количеством, чтобы получилось упругое тесто.

3. Скатайте из теста колбаски диаметром около 3 см и нарежьте на куски длиной 5 см. Сделайте ньокки, прокатав клецки по зубчикам вилки и прижимая большими пальцами, чтобы получились борозды.

4. Варите ньокки в соленой воде при пузырьковом кипении 2–3 мин – до всплытия на поверхность. Выньте из воды шумовкой или откиньте на дуршлаг.

5. Нагрейте в сотейнике сливочное масло, добавьте ньокки и мешайте, чтобы они покрылись маслом и хорошо прогрелись. Добавьте пармезан, петрушку, соль и перец по вкусу. Подайте немедленно на подогретых тарелках.



Формирование ньокки вилкой



Формирование ньокки с помощью специальной доски



Ньокки по-пьемонтски

## Ньокки с рикоттой

На 10 порций

624 г сыра рикотта  
 227 г универсальной муки, просеянной  
 3 яйца  
 90 мл оливкового масла  
 1¼ ч. л. (6,25 г) соли  
 680 мл куриного бульона (с. 375), горячего  
 43 г сливочного масла  
 ½ ч. л. (1 г) молотого черного перца  
 227 г пармезана, тертого

1. Поместите рикотту, муку, яйца, оливковое масло и соль в кухонный комбайн. Включите комбайн примерно на 1 мин, пока не получится однородное тесто. Переложите тесто в чашку.
2. Доведите до кипения подсоленную воду в большой кастрюле. Используя две ложки, сформируйте из теста овальные кнели и бросайте их по одному в кипящую воду. Опустив последний кнель, доведите воду до кипения и варите 1 мин. Выньте шумовкой ньокки из воды и положите в миску.
3. Нагрейте бульон. На среднем огне растопите сливочное масло на сковороде средних размеров с длинной ручкой, добавьте ньокки и бульон. Готовьте до готовности (1–2 мин).
4. С помощью шумовки переложите ньокки в тарелку для подачи. Гарнируйте сыром и перцем. Подайте немедленно.

## Клецки по-швабски (шпэцле)

На 10 порций

6 яиц  
 150 мл молока  
 240 мл воды  
 Соль по вкусу  
 Молотый белый перец по вкусу  
 Молотый мускатный орех по вкусу  
 28 г соуса «Тонкие травы» (с. 599; по желанию), или сколько потребуется  
 454 г универсальной муки  
 113 г сливочного масла

1. Хорошо смешайте яйца, молоко и воду. Приправьте солью, перцем и мускатным орехом (если используете). Добавьте приправу «Тонкие травы» (если используете). Вручную вмешайте муку и замесите тесто. Дайте тесту «отдохнуть» 1 ч.
2. Доведите до кипения подсоленную воду в большой кастрюле. Используя машину для приготовления клецек или другой инвентарь для создания форм, сделайте клецки и опустите их в кипящую воду. Варите при пузырьковом кипении до готовности (когда они «всплывут») и выньте шумовкой. Клецки можно сразу «отделать» и подать, а можно остудить в ледяной воде, подсушить и убрать в холодильник.
3. Растопите сливочное масло в большом сотейнике на огне от среднего до сильного. Добавьте в сотейник клецки и хорошо прогрейте их в сливочном масле. Скорректируйте содержание соли и перца, гарнируйте зеленью (если используете) и подайте немедленно на подогретых тарелках.



Тесто для клецек должно быть достаточно густым, но «текучим», т.е. свободно растекаться



Чтобы изготовить клецки, медленно двигайте чашку назад и вперед над отверстиями. Необходимо, чтобы клецки падали в кипящую воду



При сотировании клецки должны быть полностью прогреты

## Хлебные клецки

На 10 порций

454 г белого хлеба или булочек, с коркой

57 г сливочного масла

113 г репчатого лука, нарезанного

113 г универсальной муки

240 мл молока или сколько потребуется

5 яиц

14 г петрушки, нашинкованной

Соль по вкусу

Молотый белый перец по вкусу

Молотый мускатный орех по вкусу (по желанию)

1. Нарезьте хлеб на мелкие кубики. Посушите в нагретой до 120°C духовке 20–30 мин.
2. Нагрейте в сотейнике сливочное масло, добавьте лук и пассеруйте его до золотистого цвета (8–10 мин). Выньте и остудите.
3. В большой миске смешайте сухарики с мукой и поджаренным луком.
4. В другой миске смешайте молоко, яйца, петрушку, соль, перец и мускатный орех (если используете).
5. Влейте жидкость в сухую смесь и перемешайте до однородной массы. Накройте и дайте постоять 30 мин. Если получилось слишком сухо, добавьте еще молока.
6. Вручную слепите клецки диаметром 5 см.
7. Варите при пузырьковом кипении в соленой воде 15 мин. Клецки можно подавать сразу, а можно оставить в варочной жидкости горячими до подачи. Перед подачей выньте шумовкой. Дайте стечь воде и подайте на подогретых тарелках.

## Бисквитные клецки

На 10 порций

227 г универсальной муки

2 ч. л. (6 г) разрыхлителя теста

1 ч. л. (5 г) соли

240 мл молока

1 ст. л. (3 г) рубленой петрушки (по желанию)

Бульон, суп или рагу для варки клецек, сколько требуется

1. Просейте муку вместе с разрыхлителем и солью. Добавьте молоко и петрушку, если используете, и осторожно замешайте. Консистенция должна быть немного мягче, чем у бисквитного теста.
2. Ложкой кидайте 28-граммовые порции теста в бульон, суп или рагу на расстоянии 3 см друг от друга. При необходимости готовьте партиями. Накройте крышкой и варите примерно 15 мин, пока не проварятся. Между партиями доводите варочную жидкость до кипения.
3. Клецки можно подавать сразу, а можно оставить в варочной жидкости горячими до подачи.

## Кукурузные оладьи

На 10 порций

2 яйца, взбитых

240 мл молока

60 мл беконного жира, топленого

43 г репчатого лука, нарезанного

340 г белой кукурузной муки

170 г пшеничной муки

2 ч. л. (6 г) разрыхлителя теста

1½ ч. л. (7,5 г) соли

½ ч. л. (1 г) молотого черного перца

¼ ч. л. (0,5 г) кайенского перца

960 мл растительного масла либо смальца или сколько потребуется для жаренья

1. Смешайте яйца, молоко, жир и лук.

2. Смешайте кукурузную и пшеничную муку, разрыхлитель, соль, черный и кайенский перец. Сделайте в центре отверстие и влейте жидкие ингредиенты. Смешайте.

3. Нагрейте растительное масло в глубокой сковороде до 177°C. Вливайте тесто на сковороду, чтобы получить оладьи диаметром примерно 3 см. Жарьте оладьи, пока они не подрумянятся и не станут хрусткими. При необходимости жарьте оладьи партиями. Подавайте немедленно.



Кукурузные оладьи



## Китайские пельмени шао-май, приготовленные на пару

### На 10 порций

- 227 г свиного фарша, холодного
- 2 ч. л. (3 г) имбиря, измельченного
- 2 пучка зеленых лука, мелко покрошенных
- 2 ч. л. (10 мл) устричного соуса
- 1 ч. л. (5 мл) легкого соевого соуса
- 1 ч. л. (5 мл) кунжутного масла
- 2 ч. л. (18 г) кукурузного крахмала
- 1 яйцо
- 15 мл рисового вина (шаосинского)
- 1 ч. л. (5 г) соли
- Щепотка молотого черного перца
- 113 г креветок (16–20 шт.) с удаленными панцирем и кишечной венной, нарубленных на кусочки длиной 6 мм
- 14 г водяного каштана, нарезанного на очень мелкие (1–2 мм) кубики (*брюнуаз*)
- 19 г моркови, то же
- 1 ст. л. (3 г) кинзы, рубленой
- 20 упаковок заготовок для шао-май
- 300 мл макательного соевого соуса с имбирем (с. 898)

1. Поместите свинину, имбирь, зеленый лук, устричный и соевый соусы, растительное масло, кукурузный крахмал, яйцо, соль и перец в охлажденную чашу кухонного комбайна. Смешивайте, пока смесь не станет однородной. Переложите смесь в охлажденную миску.
2. Добавьте креветок, водный каштан, морковь и кинзу. Смешайте все, затем сильно охладите смесь.

3. Используя столовую ложку, положите «горку» начинки по центру каждой заготовки для шао-май. «Соберите» внешние края заготовки, чтобы сформировать цилиндр, сверху должна быть видна начинка. Большим пальцем примните начинку (смочив его в воде, чтобы начинка не прилипла к нему). Осторожно поставьте готовый шао-май с начинкой на стол, убедившись в том, что он стоит строго вертикально (так, как он должен располагаться в пароварке).

4. Доведите воду в пароварке до сильного кипения. Смажьте пароварку кунжутным маслом или положите туда листья капусты или пергаментную бумагу, чтобы предотвратить прилипание пельменей.

5. Положите пельмени в пароварку, накройте ее и готовьте пельмени до полной готовности (примерно 5 мин).

6. Погасите огонь и дайте пельменям постоять несколько минут. Подайте немедленно с соусом.

#### ПРИМЕЧАНИЕ

Для небольших по размеру пельменей используйте 1 ч. л. (5 мл) начинки на каждый.



Вырежьте из теста кружки и положите в центр каждого начинку. «Соберите» края теста вокруг начинки, чтобы получился цилиндр, и защипните



Пельмени шао-май кладут на листья капусты, чтобы они не прилипали к пароварке



Пельмени шао-май , приготовленные на пару

## Пельмени, жаренные на сковороде

### На 10 порций

- 113 г универсальной муки
- 113 г пшеничного крахмала
- 1½ ч. л. (5 г) сливочного масла, сильно охлажденного и нарезанного на мелкие кусочки
- 165 мл воды, горячей
- 170 г свиного фарша
- 170 г китайской капусты, мелко нарубленной
- 1 пучок зеленого лука, мелко нарезанный
- 1 ч. л. (3 г) имбиря, измельченного
- 15 мл соевого соуса
- 15 мл кунжутного масла
- 1 яйцо
- 1½ ч. л. (4,5 г) кукурузного крахмала
- 1 ч. л. (5 г) соли
- ½ ч. л. (1 г) молотого белого перца
- 1½ ч. л. (7,5 г) хереса
- ½ ч. л. (2,5 г) сахара
- 60 мл растительного масла или сколько понадобится
- 360 мл куриного бульона (с. 375)
- 300 мл макательного соевого соуса с имбирем (см. рецепт ниже)

**1.** Насыпьте муку и пшеничный крахмал в чашу кухонного комбайна. Включив его, добавьте холодное сливочное масло. Тонкой струйкой влейте воду. Тесто должно иметь плотную консистенцию.

**2.** Чтобы окончательно замесить тесто, включите кухонный комбайн еще на 10 с. Выложите тесто из комбайна на рабочую поверхность, присыпанную мукой, и вымешивайте тесто до гладкости. Заверните тесто в пищевую пленку и дайте выстояться 1 ч.

**3.** В большой миске смешайте свинину, капусту, зеленый лук, имбирь, соевый соус, кунжутный соус, яйцо, кукурузный крахмал, соль, перец, херес и сахар. Хорошо перемешайте, затем скорректируйте количество приправ.

**4.** Разделите тесто на две части. Раскатайте каждый кусок теста до толщины 1,5 мм. С помощью круглой формы (обсыпанной мукой) диаметром 9 см вырежьте 10 кружков. Накройте тесто, чтобы оно не подсыхало.

**5.** На каждый вырезанный кружочек теста положите 1 ст. л. (15 мл) начинки и залепите концы. Переложите пельмени на сковороду, дно которой выстлано пергаментной бумагой и слегка присыпано мукой.

**6.** Сильно нагрейте большую чугунную сковороду. Добавьте 30 мл растительного масла и смажьте им стенки сковороды.

**7.** Выложите пельмени концентрическими кольцами, начав с внешней стороны сковороды.

**8.** Жарьте, пока нижняя часть пельменей полностью не подрумянится. Перед переходом к следующей стадии уберите их со сковороды.

**9.** Добавьте бульон (он должен закрывать половину пельменя). Доведите бульон до пузырькового кипения и накройте сковороду крышкой.

**10.** Варите пельмени, пока весь бульон не впитается или не выпарится. Добавьте оставшееся растительное масло и жарьте, пока нижняя часть пельменей не станет хрустящей. Подайте немедленно с соусом.

## Макательный соевый соус с имбирем

### На 960 мл соуса

- 142 г имбиря, измельченного
- 240 мл легкого соевого соуса
- 480 мл рисового уксуса
- 240 мл воды
- 60 мл кунжутного масла
- 113 г сахара

**1.** Взбейте вместе все ингредиенты, пока не растворится сахар.

**2.** Соус можно подать сразу же или поставить в холодильник.



Пельмени, жаренные на сковороде



Вареники с начинкой из картофеля и сыра, с карамелизованным луком, сливочным маслом из фундука (*бер нуазет*) и шалфеем

## Вареники с начинкой из картофеля и сыра, с карамелизованным луком, сливочным маслом из фундука и шалфеем

На 10 порций

### НАЧИНКА

2,72 кг картофеля

7 желтков

255 г сыра чеддер

50 г зеленого лука, мелко нарезанного

Соль по вкусу

Молотый перец по вкусу

Мускатный орех по вкусу

### ТЕСТО

595 г манной крупы (семолины)

595 г универсальной муки

9 яиц

28 г соли

60 мл яичной болтанки (с. 1085)

170 г топленого сливочного масла

340 г сливочного масла

¼ ч. л. (1,25 г) соли

Щепотка белого перца

794 г репчатого лука, карамелизованного

2 ст. л. (6 г) *шифонада* из шалфея

454 г сметаны

**1.** Промойте, почистите и нарежьте картофель на одинаковые крупные куски. Сварите, чтобы картофель легко протыкался вилкой. Слейте воду, оставьте и охладите 240 мл варочной жидкости. Сушите картофель на слабом огне или на листе в духовке при температуре 149°C до тех пор, пока не перестанет подниматься пар. Измельчите горячий картофель в пищевой мельнице или сделайте пюре вручную.

**2.** Добавьте желтки, сыр и зеленый лук. Приправьте солью, перцем и мускатным орехом. Отставьте начинку в сторону.

**3.** Чтобы сделать тесто, влейте оставленную после варки картофеля жидкость и яйца в миксер с насадкой для теста. Добавьте муку и соль. Мешайте все в миксере на средней скорости в течение 3–4 мин (до гладкости теста). Разделите тесто на четыре части. Вымешивайте каждую часть теста на посыпанной мукой поверхности, пока тесто не перестанет липнуть. Накройте тесто пищевой пленкой и дайте выстояться 20 мин.

**4.** Раскатайте тесто в пласт толщиной 1,5 мм с помощью паста-машины. Круглой формы для печенья диаметром 6 см вырежьте из теста кружки. Смажьте края яичной болтанкой.

**5.** На каждый вырезанный кружочек теста положите примерно 1 ст. л. (15 мл) начинки и залепите концы, придав вареникам форму полумесяца.

**6.** Варите вареники в кипящей подсоленной воде в течение 4–5 мин, пока тесто на залепленных краях не будет полностью готово. Подавайте вареники сразу или охладите их в ледяной воде, просушите и поставьте в холодильник для использования в будущем.

**7.** Нагрейте топленое сливочное масло в большом сотейнике на среднем огне. Положите вареники и обжарьте с обеих сторон до золотистого цвета (примерно 2 мин с каждой стороны).

**8.** Слейте топленое сливочное масло, увеличьте огонь до среднего или сильного, добавьте цельное сливочное масло и жарьте 2 мин до золотисто-коричневого цвета. Добавьте щепотку соли и белый перец.

**9.** Гарнируйте карамелизованным луком, шалфеем и сметаной, подайте немедленно.

## Дим-самы со свиной

На 20 порций

### Тесто

454 г муки

240 мл горячей воды

### Начинка

340 г свиного фарша

227 г нашинкованного китайского салата

57 г рубленого зеленого лука

1 ч. л. (3 г) нашинкованного имбиря

15 мл соевого соуса

15 мл темного кунжутного масла

1 яичный белок

Соль по вкусу

Белый перец по вкусу

1. Замесите гладкое тесто из муки и воды. Дайте постоять 30 мин. Разделите тесто на 15-граммовые порции и раскатайте каждую в тонкий кружок.

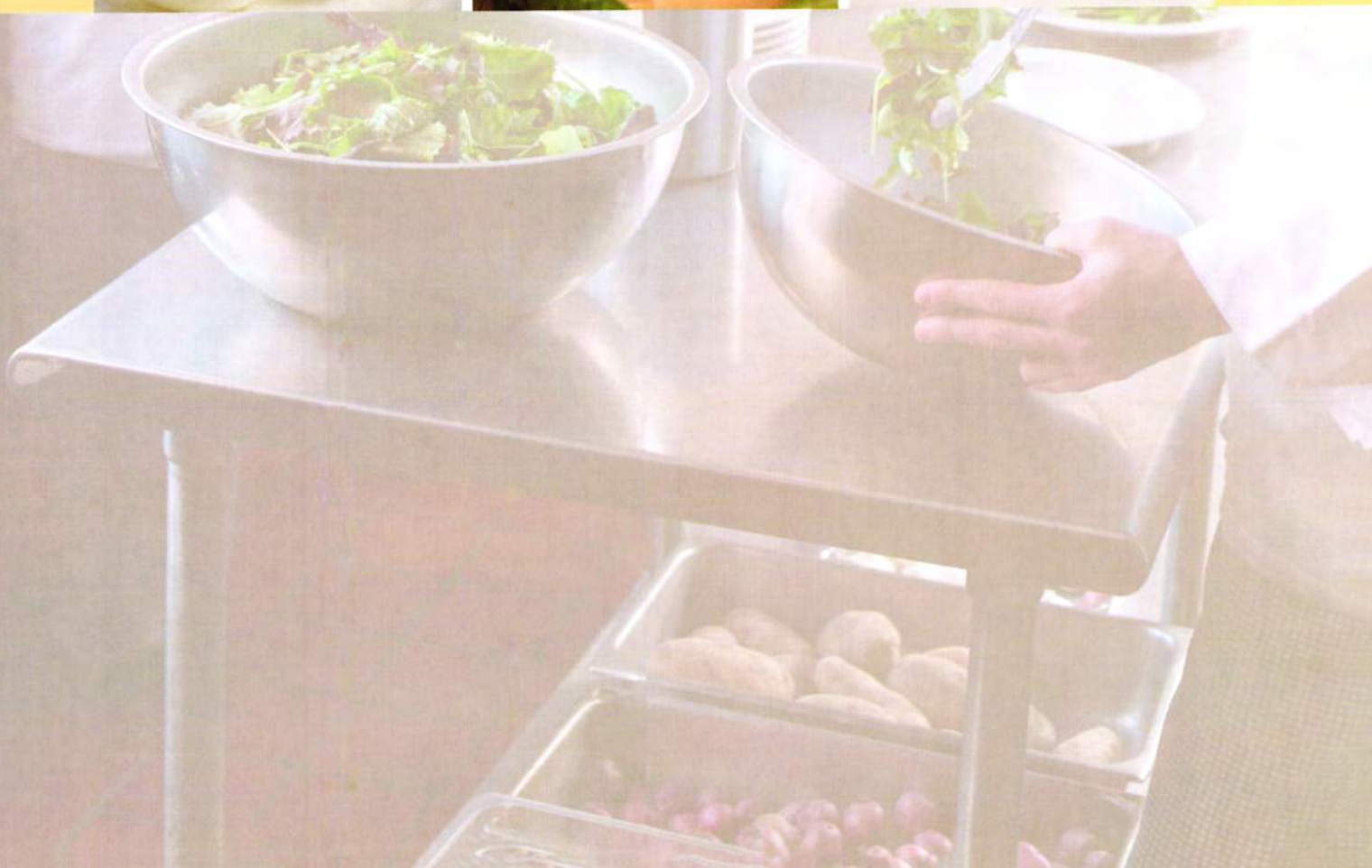
2. Приготовьте начинку: хорошо смешайте все ее ингредиенты. Проверьте консистенцию и приправы: поджарив немного начинки и попробовав ее.

3. Положите по 1 ст. л. (15 мл) начинки на каждый кружок. Сложите и крепко слепите края.

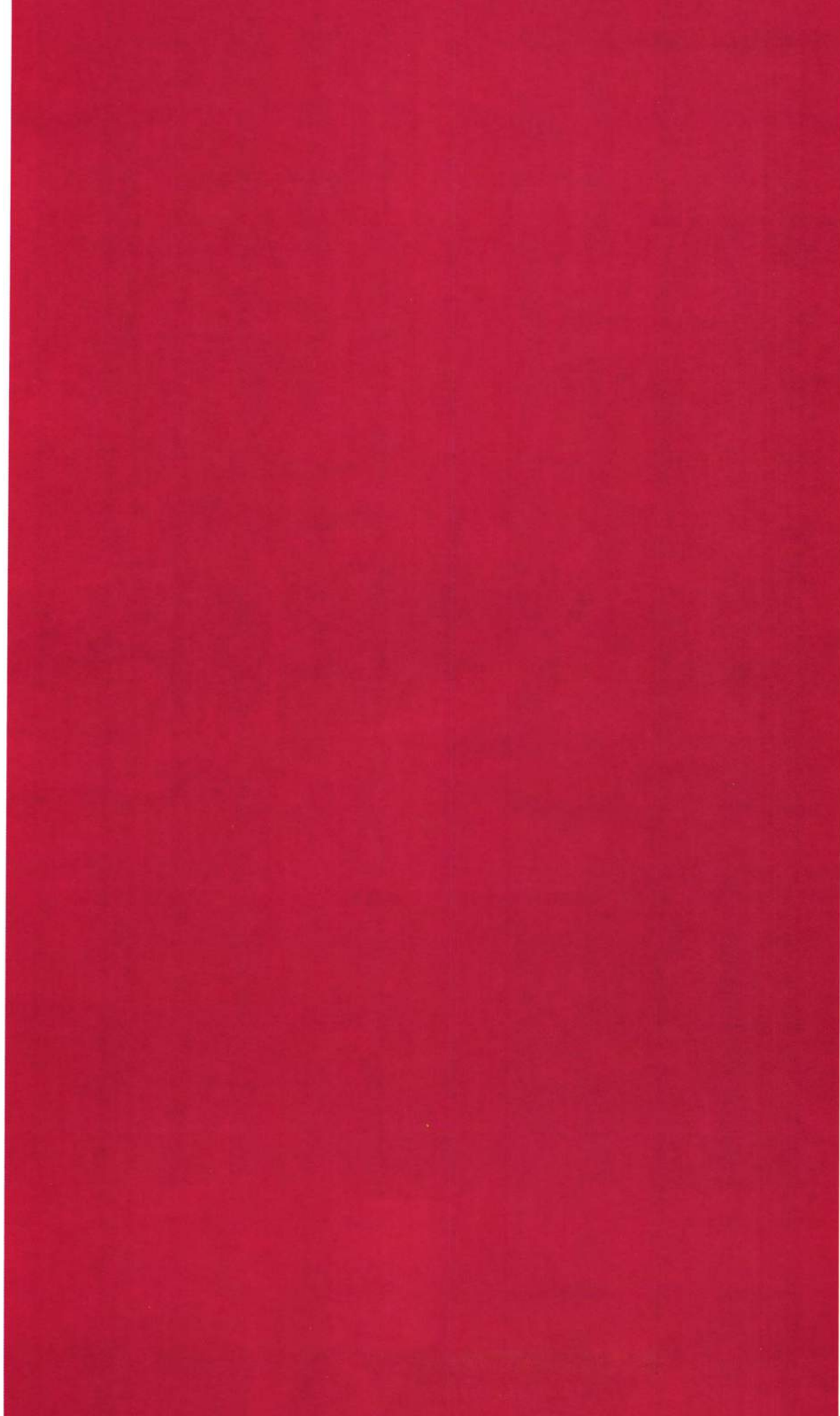
4. Сварите дим-самы на пару над кипящей водой (около 8 мин). Подайте немедленно.

**Потстикерсы** (жареные китайские вонтоны – пельмени, которые подаются как закуска, могут быть добавлены в суп и другие блюда. – *Ред.*): можно не готовить тесто, а использовать фабричные кружочки для вонтонов. Слепите вонтоны, как указано выше. Налейте в сковороду растительное масло слоем 6 мм и нагрейте. Уложите вонтоны одним слоем и зажарьте, чтобы низ стал очень хрустким. Влейте на 10 мм бульона или воды. Накройте крышкой и парьте 6–8 мин – до полупрозрачности и мягкости. Подайте немедленно.


## Завтрак и холодные закуски







## Приготовление яиц



Яйца можно подавать фактически с любой пищей (конечно, как часть блюда). Их можно варить в скорлупе, методом *пашот*, жарить в виде глазуньи или болтуньи, делать из них омлеты и суфле. Важно использовать в кулинарии свежие яйца, чтобы обеспечить наилучшие вкус, аромат и текстуру готового блюда. Белок свежего яйца не растекается чрезмерно при разбитии яйца, а желток находится сверху, на поверхности белка. Правильное приготовление яиц также существенно влияет на качество готового блюда. Когда яйца варят слишком долго, протеины (белки) в результате чрезмерной коагуляции вытесняют воду из яиц, и они становятся сухими.

## Варка яиц в скорлупе

**Лучшие результаты при варке яиц** получаются, когда их варят при очень слабом пузырьковом кипении. Яйца в скорлупе варят до разной степени готовности – от очень жидких до крутых. Подавать их можно прямо в скорлупе, а можно, сняв скорлупу, использовать для приготовления кулинарных изделий, например фаршированных яиц, салатов или овощных блюд.

Тщательно осмотрите каждое яйцо и отберите только те, что с целой скорлупой. Яйца должны лежать в холодильнике до самого употребления. Чтобы сократить время варки яиц, погрейте их несколько минут в теплой воде.

Выбирайте кастрюлю такой глубины, чтобы яйца были целиком погружены в воду. Держите под рукой ложку с отверстиями или шумовку, чтобы вынимать яйца из воды.

### Мифы и факты о сваренных вкрутую яйцах

#### МИФ

Прокалывание скорлупы яйца предохраняет его от растрескивания во время варки, и если класть холодные яйца в холодную воду, то скорлупа при варке не треснет.

#### ФАКТ

Может, да, а может, нет. Нет ни одного доказательства справедливости замечания, что яйцо при варке в скорлупе не треснет, если использовать один из следующих методов. Однако рекомендуемые приемы достаточно эффективны:

Вода должна полностью покрывать яйца при варке.

Опускайте яйца в воду, а не бросайте их в пустую кастрюлю.

Убавьте огонь, как только вода достигнет пузырькового кипения.

#### МИФ

Если охладить и очистить сваренное вкрутую яйцо сразу после его варки, то это предотвратит образование зеленого ободка вокруг желтка.

#### ФАКТ

Это правда. Зеленый ободок есть результат химического взаимодействия железа и серы, входящих в состав яиц. Причиной взаимодействия является длительный процесс приготовления яйца. Охлаждение яйца и снятие скорлупы высвобождает серу, находящуюся в яйце, и взаимодействия ее с железом не происходит.

## Базовая формула для приготовления 10 порций яиц, сваренных в скорлупе

20 яиц (по 2 на порцию)

Столько воды, чтобы покрывала яйца: кипящей (когда готовите «ошпаренные» яйца, яйца всмятку или в мешочек) или холодной, когда варите их вкрутую. Вкрутую можно варить, опустив яйца и в кипящую воду

**Уложите яйца в кастрюлю с таким количеством воды, чтобы она их полностью покрывала (уровень воды должен быть примерно на 5 см выше яиц).** Варя яйца до мягкого состояния, их принято опускать в воду при пузырьковом кипении. Крутые яйца можно начинать варить и в холодной воде. В любом случае осторожно опустите яйца в воду, чтобы не разбить, и затем доведите воду до пузырькового кипения. Не давайте воде кипеть бурно. При пузырьковом и даже более слабом кипении яйца варятся равномерно – их белки не твердеют. Кроме того, в бурно кипящей воде скорлупа может треснуть.

Начинайте отсчет времени с момента достижения водой пузырькового кипения и варите до нужной степени готовности. Когда яйца в скорлупе опускают в воду при пузырьковом кипении, ее температура слегка понижается. Если яйца начинают варить вкрутую в холодной воде, ее надо довести до пузырькового кипения и только тогда начинать отсчет времени. Отсчет должен начинаться в момент достижения водой варочной температуры. Например, если указано, что яйцо необходимо варить 3 мин, то знайте, что эти 3 мин отсчитываются с того момента, когда после погружения яиц в воду она снова доходит до пузырькового кипения. Для яиц вкрутую это время равно 12–13 мин. Если начать отсчет времени, когда вода еще холодная, яйца сварятся неправильно.

Снимать скорлупу с крутых яиц легче, когда они еще теплые. Поместите яйца под струю холодной воды, чтобы перестали обжигать руки. Слегка прижимая яйцо к рабочей поверхности стола, покатайте его, чтобы скорлупа потрескалась. Пальцами снимите скорлупу вместе с пленкой.

У яиц, сваренных всмятку, желток должен быть теплым, но еще жидким, а у яиц в мешочек – частично свернувшимся. Белки в обоих случаях должны быть нежными. Яйца, правильно сваренные вкрутую, должны быть равномерно и «насквозь» свернувшимися, с упругим, но нежным, а не твердым белком и без неприглядной зеленой оболочки вокруг желтка. Эта зеленая оболочка – результат химической реакции между железом и серой, входящими в состав яиц. В результате этой реакции, которая ускоряется при высокой температуре, образуется зеленый сульфид железа. Наилучший способ не допускать образования такой оболочки – внимательно следить за временем и не давать яйцам вариться дольше, чем надо. Мешает образованию оболочки и быстрое охлаждение.

## Яйца пашот

**Яйцо пашот готовят**, осторожно вылив его из скорлупы в едва кипящую воду и медленно варя, пока оно не начнет держать форму. Чем свежее яйцо, тем меньше вероятность, что белок расплывется и станет бесформенным.

Эти нежные и едва «схватившиеся» яйца составляют основу многих блюд. Знакомые всем примеры – яйца бенедикт и яйца по-флорентийски. Их можно подавать с печеным картофелем или на гренках, с соусом или без него, в виде гарнира к бульонам или сытным супам.

Яйца *пашот* можно готовить заранее: они хорошо сохраняются в течение периода обслуживания, что помогает рациональнее распределять объем работ. Чуть-чуть недоварите яйца и держите их в холодной воде. Перед самой подачей подогрейте яйца в слабо кипящей воде.

Яйца чаще всего пашотируют в воде, но применяют и другие жидкости – красное вино, бульон, сливки. Чтобы белки в яйце свортывались лучше и не слишком растекались, прежде чем свернуться, добавьте в воду уксус и соль. Другие ингредиенты – приправы, гарниры и соусы – указаны в конкретных рецептах. Сковороду или кастрюлю выбирайте достаточно глубокую, чтобы яйца были полностью утоплены. Диаметр зависит от размера партии. Вам понадобятся чашки для сырых яиц, а также ложка с отверстиями или шумовка, чтобы вынимать яйца из воды, бумажное полотенце для промокания их насухо, овощной нож для обрезки и утварь для хранения и подачи. Моментальный термометр поможет следить за температурой воды.

## Базовая формула для приготовления 10 порций яиц пашот

20 очень свежих яиц (по 2 на порцию), охлажденных  
и готовых к пашотированию

13–15 см по высоте закипающей воды

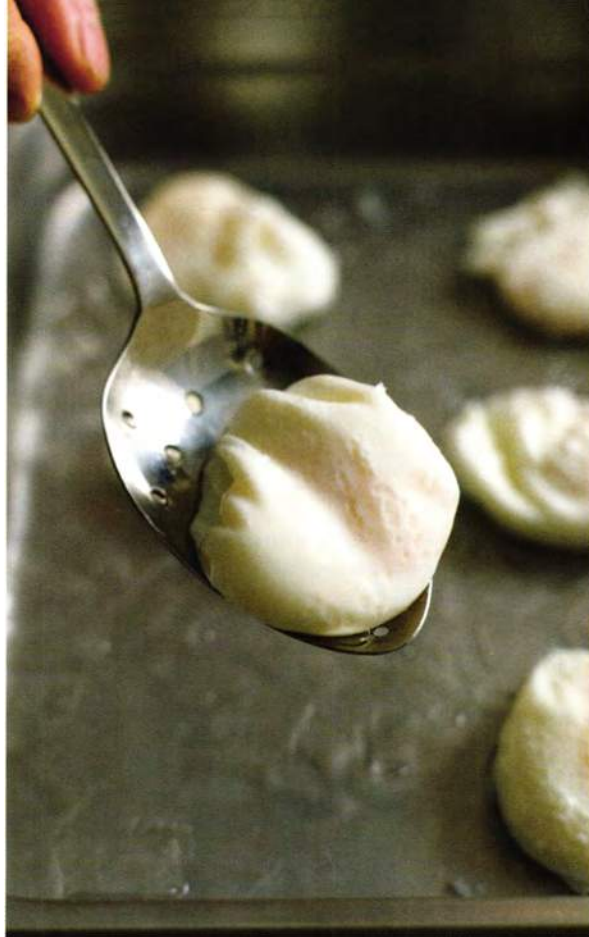
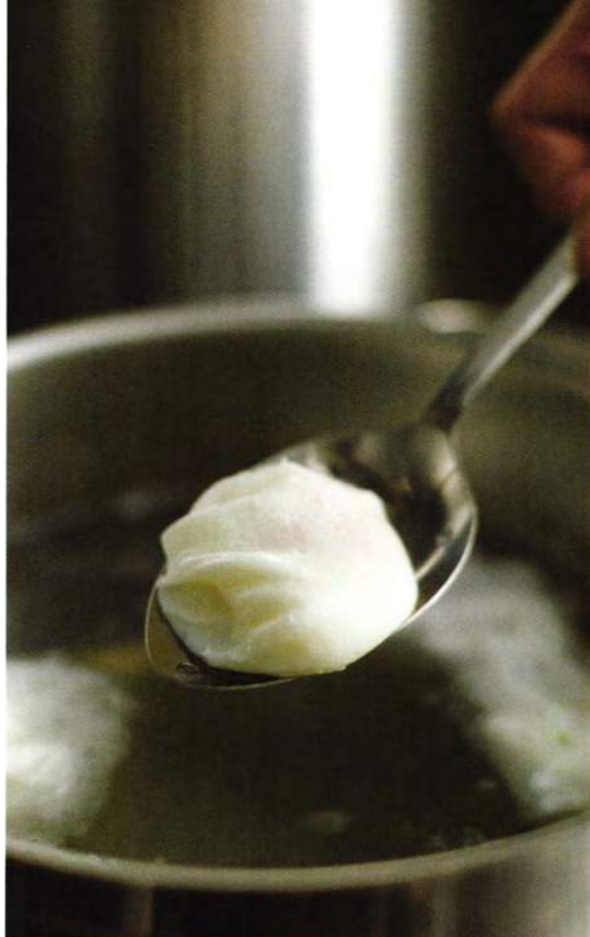
30 мл уксуса на 3,84 л воды

14 г соли на 3,84 л воды



**1.** Медленно, по очереди, влейте яйца из скорлупы в слабо кипящую (82°C) жидкость для пашотирования. Чтобы яйца получились привлекательной формы, например в виде слезы, уровень воды должен быть достаточно высокий. Налейте ее в кастрюлю до высоты 13–15 см и приправьте таким количеством уксуса и соли, которое не позволит белкам растекаться. Уксус и соль должны едва ощущаться и не сильно отражаться на вкусе яиц. Обычно хватает 30 мл уксуса и 15 г соли на 1 л воды.

Чтобы снизить риск растекания яйца в кипящей жидкости, разбейте его сначала в чашку. Выбрасывайте яйца с кровяными пятнами на желтках. Перелейте яйцо из чашки в жидкость для пашотирования. Сначала яйцо опустится на дно, а потом всплывет. Белок начнет сворачиваться вокруг желтка, образуя слезообразную форму. Чем больше яиц опущено в воду, тем ниже упадет ее температура и тем больше времени понадобится для пашотирования. Работать с малыми партиями более эффективно. Приготовление яйца *пашот* обычно занимает 3–4 мин.



**2.** Осторожно выньте яйцо из воды с помощью ложки с отверстиями или шумовки. Промокните яйцо бумажным полотенцем, чтобы удалить как можно больше воды. Правильно приготовленное яйцо *пашот* должно иметь полностью свернувшийся белок, теплый желток, который только частично затвердел (слегка сгустился, но остался текучим), и быть нежным, но сохранять компактную овальную форму. Если белок деформировался и расползся, обрежьте его овощным ножом и придайте яйцу аккуратный вид. Теперь яйцо *пашот* можно подавать. Если вы планируете остудить яйца и хранить их для дальнейшего использования, немного недоварите их.

**3.** Выньте яйца из варочной жидкости, погрузите в ледяную воду и хорошо остудите. Осушите яйца и храните на перфорированном поддоне до подачи. Чтобы подогреть яйцо, опустите его на 30–60 с в едва кипящую воду. Подавайте яйца очень горячими.

## Жареные яйца

**Жарить следует идеально свежие яйца** при надлежащем уровне жара, в правильно выбранном жире и умелой рукой. Глазунья по-американски бывает глазками вверх или перевернутая один раз (*over*). Яичницу можно во время жаренья смазывать жиром. Есть сытные блюда, в состав которых яичница входит как один из важных ингредиентов, например завтрак по-мексикански *хуэвос ранчерос* (что значит «яйца в фермерском стиле»), наряду с лепешкой *тортильей* и фасолью. Французы предпочитают печеные яйца, приготовленные в духовке с разными гарнирами.

Очень свежие яйца – гарантия богатого вкуса и хорошего вида готового блюда. Если вылить очень свежее яйцо на тарелку, желток будет находиться ближе к поверхности и по центру. Белок будет компактным и густым – он и удерживает желток на месте. Когда такое яйцо жарят, белок сохраняет компактную форму, не растекаясь, и желток имеет больше шансов остаться невредимым. По мере хранения яиц белок и желток слабеют и разжижаются. Готовя яйца к жаренью, разбейте их в чистые чашки. Отставьте для других целей те, у которых разобьются желтки. Держите вылитые яйца в холодильнике. (Это можно делать максимум за час до приготовления.)

Для жаренья (даже на сковороде с антипригарным покрытием) используют растительное, сливочное масло (цельное либо топленое) или вытопленный животный жир. Они не только смазывают сковороду, но и приносят собственный характерный вкус. Солят и перчат яйца во время жаренья.

Яичницу жарят на сковороде или на жарочном листе. Наилучшими для жаренья считаются хорошо пропитанные маслом чугунные сковороды или сковороды с антипригарным покрытием. Для переворачивания и перемещения яичницы понадобится лопаточка.



## Базовая формула для приготовления 10 порций глазуньи

20 очень свежих яиц (по 2 на порцию), хранившихся в холодильнике до самого приготовления

### ВАРИАНТЫ ОСНОВЫ ДЛЯ ЖАРЕНЬЯ:

Цельное сливочное масло

Топленое сливочное масло

Растительное масло

Вытопленный из бекона жир



**Поставьте сковороду на средний огонь.** Добавьте жир и хорошо нагрейте. Идеальная температура жаренья яиц – от 124 до 138°C, это тот интервал температур, при котором сливочное масло шипит, но не темнеет. Если жарите на листе, доведите его до нужной температуры и смажьте маслом или жиром. Контролировать температуру чрезвычайно важно. Если жар недостаточен, яйца прилипнут, а если чрезмерен, края белков могут начать пузыриться и зажариваться, прежде чем надлежащим образом прожарятся остальные части.

Разбейте яйца в чашки. У яичницы должны быть целые желтки, разве что гость потребует их разбить. Позвольте яйцам плавно соскользнуть в горячий жир.

Жарьте яичницу до желательной степени готовности, чтобы белки свернулись, а желтки были мягкими и текучими или тоже застывшими (по желанию). Если жарите перевернутую яичницу, переверните ее подбрасыванием или с помощью лопаточки. Некоторые повара вместо этого мажут поверхность горячим жиром. А можно сбрызнуть поверхность несколькими каплями воды, накрыть крышкой и дать воде запарить яйца. У правильно приготовленной глазуньи блестящие, нежные, полностью свернувшиеся белки компактной формы. На ней нет пузырей и пережаренных мест. Желток должен оставаться целым и находиться по центру яйца. Степень свертывания желтков зависит от пожелания клиента или от предназначения яичницы.

## Приготовление яичницы-болтуны

**Яичницу-болтуню можно готовить двумя способами.**

Можно непрерывно помешивать яйца на слабом огне и получать мягкие и нежные хлопья (кашеобразную текстуру), а можно помешивать реже и получать хлопья крупнее и текстуру тверже. Готовится ли болтуня на заказ или лежит на шведском столе, она всегда должна быть горячей, свежей и не сухой.

Выбирайте свежие яйца с неповрежденной скорлупой. В этом блюде проявляется только вкус свежего яйца, а формы, естественно, нет никакой. Если яйца взбить и добавить немного воды или бульона (около 2 ч. л., т.е. 10 мл, на яйцо), то яичница получится пышнее благодаря образующемуся из воды пару. Впрочем, такая добавка не обязательна. Иногда яйца обогащают молоком или сливками. Болтуню приправляют солью и перцем и/или добавляют в качестве приправы или гарнира свежую зелень, сыр, поджаренные овощи, копченую рыбу или трюфели.

Жарить болтуню можно на сковороде или жарочном листе. Противопригарные покрытия позволяют жарить с минимальным количеством жира. Годаются чугунные сковороды – при условии, что они содержатся в порядке и хорошо промаслены. Если есть такая возможность, заведите отдельные сковороды для яиц. Для помешивания яиц вам понадобятся столовая вилка, деревянная ложка или лопаточка. Держите под рукой утварь для хранения и подачи.

## Базовая формула для приготовления 10 порций яичницы-болтуньи

20–30 яиц (2–3 на порцию)

До 15 мл воды, молока или сливок (по желанию)

Соль и перец по вкусу

15–30 мл растительного, топленого сливочного масла или вытопленного животного жира



**Слегка взбейте яйца, чтобы только смешались желтки и белки.** Добавьте жидкость (если используете) и приправы. Взбейте все в гладкую однородную смесь с помощью вилки или венчика. Нагрейте сковороду и жир на среднем огне. Влейте яйца на сковороду; они должны начать сворачиваться почти немедленно. Убавьте огонь до слабого. Помешивайте яйца выпуклой стороной вилки во время жаренья. Если нужны мелкие, мягко схватившиеся хлопья, постоянно двигайте вилкой. Чем слабее огонь и тщательнее помешивание, тем мягче будет текстура готовой болтуньи. Собственно говоря, ее можно приготовить, непрерывно помешивая над водяной баней, чтобы не зажаривалась полностью. Добавьте сливки (если используете), гарнирные или вкусовые ингредиенты и сыры, когда яйца уже совсем свернутся, и вмешайте эти ингредиенты на слабом огне только до смешивания. Снимите яичницу с огня чуть недожаренной – она «дойдет» за счет внутреннего тепла.

Правильно приготовленная болтунья имеет мягкую влажную текстуру, кашеобразную консистенцию и изысканный вкус. Если на ней проступают капли влаги, это значит, что она пережарена.

## Приготовление омлетов

**Скатанный в трубочку**, или французский, омлет зарождается как болтунья, но когда яйца начинают свертываться, его сворачивают. Сложенный, или американский, омлет готовят примерно так же, только чаще его жарят на листе и не скручивают, а складывают пополам. Есть еще два стиля омлетов, основанных на сбитой яичной смеси и жарящихся либо на конфорке, либо в духовке. Плоские омлеты, которые называются то омлетом по-деревенски, то омлетом по-итальянски, то омлетом по-испански, – это печеные варианты. Готовое блюдо более плотное и легче нарезается на порции. Суфле или пышные омлеты делают из яиц, предварительно разделенных на белки и желтки. Взбитые белки вмешивают в сбитые желтки, и блюдо готовят, запекая омлет в горячей духовке. Для омлета выбирают свежие яйца с неповрежденной скорлупой. Как и в случае яичницы-болтуньи, способность яйца держать форму здесь не имеет значения, но свежие яйца предпочтительны. Омлет приправляют солью, перцем и зеленью. Самый распространенный кулинарный жир для омлета – топленое сливочное или растительное масло.

Омлеты можно начинять или гарнировать сыром, поджаренными овощами, картофелем, мясом, копченой рыбой и пр. Эти начинки и гарниры включают в блюдо на определенных стадиях, чтобы они были полностью готовыми и горячими к концу приготовления яиц. Тертые или крошенные сыры плавятся достаточно хорошо от тепла самих яиц, так что их часто добавляют непосредственно перед скатыванием или складыванием омлета.

Плоские омлеты по-итальянски, а также омлеты-суфле выливают на сковороду, предварительно нагретую в духовке с жарочным жиром. Плоские омлеты и омлеты-суфле гарнируют в самом начале кулинарного процесса. Для скатанных или сложенных омлетов начинки (такие, как сыр) добавляют, когда белки только свернутся.

Скатанные омлеты и омлеты-суфле готовят порционно в омлетницах, представляющих собой по существу просто маленькие сотейники. Они должны либо быть хорошо промаслены, либо иметь антипригарное покрытие. Обращайтесь с ними бережно, остерегайтесь поцарапать антипригарное покрытие металлическими ножом или лопаткой. Для помешивания яиц во время жаренья понадобятся также вилка, деревянная ложка или жаростойкая резиновая лопаточка.

## Базовая формула для приготовления порции омлета

2-3 яйца

До 10 мл воды, бульона, молока или сливок  
(по желанию)

Соль

Перец

15–30 мл жира



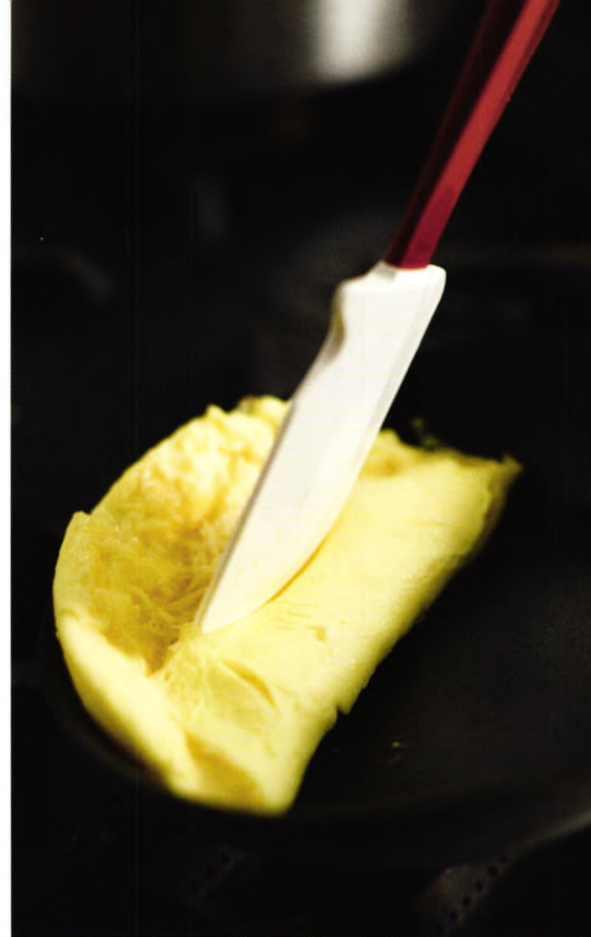
**1.** Для приготовления омлета смешайте яйца с жидкостью (если используете), солью, перцем и приправами как можно ближе ко времени приготовления блюда. Для омлетов-суфле белки отделяют от желтков. Желтки смешивают с приправами и выбранными жидкостями, а белки взбивают в пену средней высоты и вмешивают в желтковую смесь.

Омлетницу порционного размера надо нагреть на сильном огне. После этого добавьте сливочное или растительное масло и снова нагрейте. Жир должен быть немного подернут рябью, но не дымиться. Некоторые гарнирные ингредиенты добавляют в сковороду раньше яиц, другие – после того, как яйца почти свернутся, – в общем, в зависимости от желаемых результатов или в соответствии с конкретными рецептами.

В начале процесса приготовления постоянно перемешивайте яйца лопаточкой, чтобы они равномерно жарились. Готовя порционные скатанные и сложенные омлеты, постоянно мешайте яйца. Их надо жарить на достаточно сильном огне, чтобы начинали свертываться почти немедленно и не прилипали к днищу и стенкам сковороды. Если используете омлетницу, то одной рукой покручивайте ее над источником жара, а другой помешивайте яйца и соскребайте их с днища и стенок выпуклой стороной вилки или жаростойкой резиновой лопаточкой. Если жарите на листе, мешайте и переворачивайте омлет гибкой лопаточкой.



**2.** Мягко потряхивайте сковороду, чтобы яйца равномерно распределились на ней, или используйте лопаточку, чтобы поверхность получилась плоской и презентабельной. Гарнируйте омлет по желанию. Распределите или разровняйте омлет, чтобы получить подходящую поверхность для последующего свертывания или складывания при приготовлении соответствующих омлетов. Убедитесь, что омлет имеет одинаковую толщину, иначе он прожарится неравномерно.



**3.** Для того чтобы сделать скатанный омлет, используйте лопаточку, которая сворачивала бы треть омлета. Используйте резиновую лопаточку или вилку и сворачивайте, начиная с ближайшей к ручке точки к центру, потряхивая сковороду, чтобы омлет отходил от нее и в дальнейшем соскользнул прямо на подогретую тарелку.



**4.** Держите тарелку возле сковороды и выкатывайте омлет прямо на тарелку. Дайте омлету соскользнуть из сковороды на подогретую тарелку, полностью закатайте в него начинку и аккуратно загните края омлета. Может статься, форму омлета придется подправить чистым полотенцем.



**5.** Оцените качество готового омлета. Скатанный омлет должен иметь овальную форму, золотисто-желтый цвет и кашеобразную, влажную текстуру. Сложенный омлет имеет форму полукруга, а его поверхностный слой иногда поджаривают до очень светлого золотистого цвета. Плоский омлет должен быть плотным, но не сухим, чтобы его можно было нарезать на порции, не разрушая. Омлет-суфле должен быть легким и пенным, с поверхностью золотистого цвета (впрочем, после извлечения из духовки он очень скоро начинает терять в объеме).

## Сытное суфле

**Само по себе приготовление суфле** – задача нетрудная. Сложно правильно рассчитать время. Суфле, как омлеты и запеканки, строго говоря, не предназначены для завтрака; и правда, они чаще встречаются в меню бранча (гибрид от английских слов breakfast и lunch, т.е. завтрак и обед, означает воскресную трапезу с 12 до 17 ч. – *Ред.*), ланча или даже обеда, где маленькие суфле часто фигурируют в качестве горячих закусок, основных блюд или десертов. Базовый набор любого суфле, сладкого или сытного, включает в себя основу и взбитые белки. Основу многих сытных суфле составляет густой *бешамель*, часто со вбитыми в него дополнительными желтками. Сладкие суфле часто делают с кондитерскими сливками. Другие смеси или изделия, например овощное пюре, могут служить основой или входить в суфле как вкусовой компонент. Важно, чтобы базовая смесь обеспечивала достаточно стойкую структуру и чтобы суфле не опадало сразу после извлечения из духовки. В базовую смесь можно добавлять множество вкусовых и гарнирных ингредиентов, например тертый сыр, рубленый шпинат, морепродукты.

Яичные белки придают суфле объем и устойчивость. Их следует аккуратно отделять от желтков и взбивать в мягкую пену перед самым смешиванием с основой. Желтки можно вмешать туда же, а можно сохранять для других целей. Следите за тем, чтобы яйца были хорошо охлаждены – это важно и для свежести, и для вкуса.

Суфле можно подавать с разными соусами. Для сытных суфле подходят соус *чеддер* (см. с. 408) или *морнэ* (см. с. 408), овощные рагу или кули, а также различные томатные соусы. Суфле обычно запекают в керамических или стеклянных формах либо в порционных формочках (кокотницах). Лучше всего суфле поднимается в посуде с вертикальными стенками.

Чтобы подготовить форму, тщательно смажьте ее тонким слоем сливочного масла и при желании посыпьте дно и стенки тертым пармезаном или сухарями. Для взбивания белков используйте безукоризненно чистые миски и венчики, чтобы максимизировать объем готового суфле. Духовка должна быть нагрета до правильной температуры: для индивидуальных порций это обычно 204–218°C, для более крупных температура должна быть немного ниже. Из другого оборудования вам понадобятся венчик (или миксер), миски для взбивания белков, лопаточка для смешивания и противень для запекания.



## Базовая формула для приготовления порции суфле

### ОСНОВА (НА ВЫБОР):

60 мл густого бешамеля для сытного суфле

60 мл кондитерских сливок для сладкого суфле

60 мл овощного пюре (консистенции, как у бешамеля)

### Для легкости

60 мл яичных белков, взбитых в мягкую пену

### ПРИПРАВЫ, ВКУСОВЫЕ ИЛИ ГАРНИРНЫЕ ИНГРЕДИЕНТЫ:

Соль и перец

Овощи

Тертый сыр



**1.** Приготовьте основу и смешайте ее со вкусовыми ингредиентами, в данном случае со шпинатом и сыром пармезан. Основу для многих суфле составляет густой бешамель (см. с. 408). Для сытности, улучшения вкуса, цвета и устойчивости в основу часто добавляют темперированные желтки. (Добавление в желтки некоторого количества горячей основы позволит избежать резкой смены температуры, от которой желтки могут свернуться. Этот процесс, называемый *темперированием*, смягчает перепады температур и обеспечивает гладкость текстуры. – Ред.) Основу можно приготовить заранее и держать в холодильнике. Чтобы суфле лучше поднималось, доведите основу до комнатной температуры или размешайте деревянной ложкой до мягкости. Вкусовые ингредиенты, например пюре из шпината, вмешивают в основу до полной равномерности. Подготовьте кокотницы, смазанные тонким слоем сливочного масла и слегка присыпанные мукой.



**2.** Взбейте белки в мягкую пену и вмешайте их в основу. Мягкая пена обеспечит хороший подъем, пышную текстуру и стойкость готового суфле. Добавляйте взбитые белки в два или три приема. Первая порция сделает основу более легкой, и тогда последующие порции меньше потеряют в объеме при смешивании.



**3.** Как только белки будут смешаны с основой, наполните кокотницы. Накладывайте смесь ложкой или половником очень осторожно, чтобы не осадить пену. Наполните кокотницы на две трети их объема. Непременно сотрите капли с краев и наружных стенок кокотниц. Как только белки будут вмешаны в основу, запекайте суфле.



**4.** Немедленно поставьте суфле в горячую (218°C) духовку и пеките, пока оно не поднимется, не пропечется и не подрумянится. Чтобы суфле равномерно пропеклось и хорошо поднялось, поставьте формы на лист в центре духовки. Оставьте суфле в полном покое. Даже падение температуры при открывании дверцы духовки отрицательно влияет на пышность суфле. Через 16–18 мин выньте суфле из духовки. Чтобы проверить его на готовность, очень осторожно встряхните кокотницу. Центр должен быть схватившимся и твердым. Вставленная в суфле сбоку зубочистка должна выходить чистой. Подайте суфле немедленно с горячим соусом. Официант должен стоять наготове, чтобы нести суфле клиенту прямо из печи. Правильно приготовленное суфле имеет вкус первичных вкусовых ингредиентов. Оно пышное и поджаристое.

## Добавление приправ и вкусовых ингредиентов в сытное суфле

Основа содержит вкусовые ингредиенты для суфле. При добавлении вкусовых ингредиентов или приправ к основе важно, чтобы она была достаточно крепкой и насыщенной вкусом. Добавление взбитых яиц разбавит вкус, так что основа должна обладать очень высокими вкусовыми качествами. Продукты, которые можно использовать как приправочные и вкусовые ингредиенты для основы суфле, перечислены ниже.

Вкусовые жидкости для приготовления основы:

- Бульоны
- Навары
- Овощные соки или пюре

Ингредиенты, добавляемые к основе:

- Мелко нарезанные рыбопродукты или мясо
- Тертые сыры
- Тертые овощи
- Овощное пюре

## Яйца вкрутую

На 10 порций

20 яиц

1. Уложите яйца в кастрюлю. Залейте водой с верхом (на 5 см выше уровня яиц).
2. Доведите воду до кипения и немедленно снизьте температуру до пузырькового кипения. В этот момент начинайте отсчет времени.
3. Варите мелкие яйца 12 мин, средние – 13, крупные – 14–15 и отборные – 15 мин.
4. Быстро остудите яйца в холодной воде и как можно скорее снимите с них скорлупу. Подайте яйца сразу же или охладите для использования в дальнейшем.

### ПРИМЕЧАНИЯ

Снятие скорлупы с яиц сразу после их охлаждения высвобождает газы, находящиеся внутри яйца, и таким образом снижает вероятность образования зеленого ободка вокруг желтка. Кроме того, яйца легче чистить, когда они еще теплые, но уже не обжигают руки. Если яйца полностью остынут, то пленка под скорлупой крепко прилипнет к белку и затруднит снятие скорлупы.

Альтернативный метод варки яиц вкрутую заключается в том, что, как только вода с яйцами закипит, кастрюлю снимают с огня, накрывают крышкой и дают яйцам выстояться в горячей воде 20 мин. Этот метод больше подходит для приготовления больших партий яиц (два десятка и более) вкрутую.

**Ошпаренные яйца:** Опустите холодные яйца в воду при пузырьковом кипении и варите 30 с.

**Яйца всмятку:** Опустите холодные яйца в воду при пузырьковом кипении и варите 3–4 мин.

**Яйца в мешочек:** Опустите холодные яйца в воду при пузырьковом кипении и варите 5–7 мин.

## Маринованные яйца

На 10 порций

10 крутых яиц (см. предыдущий рецепт)

2 ч. л. (4 г) сухой горчицы

2 ч. л. (6 г) кукурузного крахмала

720 мл белого винного уксуса

2 ч. л. (10 г) сахара

1 ч. л. (2 г) куркумы или порошка карри (с. 487)

1. Уложите яйца в миску из нержавеющей стали и отложите в сторону.
2. Разведите горчицу и крахмал в 15 мл холодной воды. Добавьте уксус, сахар и куркуму или карри. Доведите смесь до кипения на среднем огне и поварите 10 мин.
3. Залейте этой смесью яйца. Охладите блюдо до комнатной температуры и уберите в холодильник на ночь. После этого яйца можно подавать.

**Красные маринованные яйца:** Замените 240 мл уксуса свекольным соком.



Фаршированные яйца

## Фаршированные яйца

На 10 порций

10 **крутых яиц** (с. 923), **холодных**

180 мл **майонеза** (с. 964)

14 г **готовой горчицы**

**Соль по вкусу**

**Молотый черный перец по вкусу**

**1.** Разрежьте яйца пополам в длину. Отделите желтки от белков. Отставьте белки в сторону.

**2.** Протрите желтки через сито в миску или кухонный комбайн.

**3.** Добавьте майонез, горчицу, соль и перец. Смешайте все в гладкую пасту.

**4.** Ложкой или через кондитерский мешочек наполните желтковой смесью пустые половинки белков, гарнируйте по желанию и сразу подайте.

### Примечания

Можно разделять яйца и готовить начинку заранее, но если не подаете их немедленно, то желтки и белки следует хранить по отдельности.

В числе вариантов гарниров – рубленая петрушка, шинкованные зеленый лук, шнитт-лук, веточки укропа, полоски красного перца, нарезанные маслины, икра, шинкованная морковь, сухой орегано. В качестве пряных гарниров подходят молотые семена поджаренного кумина, кайенский или дробленый красный перец.

Вместо майонеза (всего или части) можно использовать размягченное цельное или ароматизированное сливочное масло, сметану, протертый творог, размягченный сливочный сыр, йогурт или крем-фреш.

**Яйца, фаршированные помидорами:** Добавьте к желтковой смеси приготовленные методом соте помидоры: 57 г *конкассе* из помидоров (нарубленных без кожицы и семян), ½ ч. л. (1 г) сушеных трав (базилика, орегано, шалфея, тимьяна) и/или ½ ч. л. (1,5 г) измельченного чеснока или лука-шалота.

**Яйца, фаршированные зеленью:** Добавьте к желтковой смеси 50 г бланшированного и размолотого в пюре шпината, водяного кресса, щавеля, салата-латука или другой зелени.

**Яйца, фаршированные овощами:** Добавьте к желтковой смеси мелкие кубики вареных, сырых или маринованных овощей – сельдерея, моркови, красного лука, перцев, фенхеля, помидоров, зеленой фасоли, горошка, кукурузы или баклажанов, а также грибов.

**Яйца, фаршированные перцами:** Добавьте к желтковой смеси 120 мл пюре из жареных красных или зеленых сладких или жгучих перцев.

**Яйца, фаршированные сыром:** Добавьте к желтковой смеси 21 г тертого твердого или 57 г мягкого сыра.

**Яйца, фаршированные рыбой или ракообразными:** Добавьте к желтковой смеси 113 г мелко нарезанной кубиками рыбы или ракообразных с любыми овощами по выбору или сделайте из рыбы пасту, измельчив со сливочным маслом, майонезом или густыми сливками. Используйте копченую рыбу (особенно маленькие кусочки или обрезки), креветок, свежего или консервированного тунца, лососину, крабов или омаров.

## Яйца пашот

На 10 порций

3,84 л воды

1 ст. л (15 г) соли

30 мл белого столового уксуса

20 яиц

1. Смешайте воду, соль и уксус в глубокой кастрюле и доведите до пузырькового кипения.
2. Разбейте каждое яйцо в чистую чашку и дайте ему плавно соскользнуть в воду. Варите 3–5 мин, пока белки не свернутся и не станут непрозрачными.
3. Выньте яйца из воды ложкой с отверстиями, промокните их бумажным полотенцем и, если надо, обрежьте «лохмотья». Яйца можно подавать сразу на подогретых тарелках, а можно быстро охладить и поставить на хранение.

## Яйца по-бenedиктински (яйца бenedикт)

На 10 порций

20 яиц пашот (см. предыдущий рецепт)

10 поджаренных английских *маффинов* (булочек), разрезанных пополам и смазанных сливочным маслом

20 ломтиков канадского бекона, подогретых

600 мл голландского соуса (с. 410), теплого

1. Если яйца сварены заранее, разогрейте их в воде при пузырьковом кипении. Промокните бумажным полотенцем и, если надо, придайте красивую форму.
2. Подрумяньте половинки *маффина* (можно в тостере), сверху положите ломтики бекона и на них яйца.
3. Полейте каждое яйцо 15–30 мл теплого голландского соуса.
4. Подайте немедленно.

**Яйца по-флорентийски (яйца флорентин):** Замените каждый ломтик бекона 57 г шпината, поджаренного с луком-шалотом.

**Яйца пашот по-американски:** Смажьте поджаренные *маффины* или хлеб сливочным маслом и накройте поджаренными ломтиками очищенных помидоров и яйцами *пашот*. Полейте соусом *чеддер* (с. 408), украсьте нарезанным беконом и петрушкой.

**Яйца пашот с куриной печенью:** Смажьте поджаренные *маффины* сливочным маслом и накройте поджаренной куриной печенью, яйцами и егерским соусом (см. с. 385).

**Яйца пашот с копченой лососиной:** Замените *маффины* поджаренными половинками *бейглов* (пшеничных булочек), а бекон – ломтиком копченой лососины. Гарнируйте нарубленным шнитт-луком.



Яйца бенедикт



## Яйца пашот под соусом морнэ

На 10 порций

20 гренок круглых или овальных  
113 г растопленного сливочного масла  
20 яиц *пашот* (с. 926)  
480 мл соуса *морнэ* (с. 408), теплого  
85 г тертого гриюера

1. Смажьте гренки сливочным маслом и накройте яйцами *пашот*. Полейте соусом и посыпьте сыром.
2. Слегка подрумяньте под бройлером. Полейте соусом и посыпьте сыром.

**Яйца пашот по-фермерски:** Положите на гренки ломтики помидоров без кожицы, вареный окорок, грибное пюре и яйца *пашот*.

**Яйца пашот с грибами:** Наполните тарталетки грибным пюре, положите сверху яйца *пашот* и полейте голландским соусом (см. с. 410).

**Яйца пашот по-массенски:** Нагрейте свежие цветоножки артишоков и наполните их беарнским соусом (см. с. 410). Сверху положите яйца, полейте томатным соусом (см. с. 408) и посыпьте рубленой петрушкой.

**Яйца пашот на рубленых котлетах:** Положите яйцо *пашот* поверх рубленой котлеты из говяжьей солонины или свежей говядины. Украсьте жаренной во фритюре петрушкой.

## Яичница-глазунья

На 10 порций

20 яиц  
Топленое или цельное сливочное масло, сколько требуется для жаренья  
Соль по вкусу  
Молотый черный перец по вкусу

1. Разбейте яйца в чистые чашки (по 1 яйцу в чашку).
2. Нагрейте масло в сковороде на умеренном огне. Дайте яйцам соскользнуть в сковороду и жарьте, пока белок не схватится.
3. Наклоните сковороду и дайте жиру стечь на одну сторону. Поливайте яйца горячим жиром, продолжая жарить.
4. Приправьте солью и перцем и подайте немедленно на подогретых тарелках.

**Перевернутая яичница (мягкая, средняя или твердая):** Лопаточкой переверните яичницу ближе к концу жаренья и жарьте на другой стороне до требуемой степени готовности (20–30 с – до мягкого состояния, 1 мин – до состояния средней мягкости и 2 мин – до твердого состояния).

## Яичница-болтуня

На 10 порций

30 яиц

1 ст. л. (15 г) соли

1 ч. л. (2 г) молотого белого перца

150 мл воды или молока (по желанию)

75 мл топленого сливочного или растительного масла

1. На каждую порцию разбейте в миску 3 яйца, добавьте соль и перец. Добавьте жидкость, если используете.
2. Нагрейте сковороду с антипригарным покрытием на среднем огне, добавьте сливочное или растительное масло, наклоните сковороду, чтобы полностью покрыть поверхность маслом. Масло должно быть горячим, но не дымить.
3. Вылейте яичную смесь в сковороду и жарьте на слабом огне, часто помешивая выпуклой стороной вилки или деревянной ложкой, пока вся масса не станет мягкой и кашеобразной. Снимите с огня при полной готовности, но с сохранением влажности.
4. Подайте немедленно на подогретых тарелках.

**Яичница болтуня из белков:** Замените целые яйца 1,8 л яичных белков, жидкости не требуется. Для каждой порции хорошо взбейте 180 мл яичных белков, посолите и поперчите. Нагрейте сковороду с антипригарным покрытием на умеренном огне и добавьте сливочное или растительное масло. Альтернативно, можно взять кулинарный спрей, поскольку многие современные высокобелковые диеты рекомендуют использовать минимальное количество жира. С помощью резиновой или деревянной лопаточки осторожно выложите яичные белки в середину сковороды, стараясь не разрушить хлопья свернувшегося белка. Жарьте, пока вся масса не станет мягкой и воздушной.

**Яичница-болтуня с сыром:** На каждую порцию добавьте к яйцам 14 г тертого грюйера или чеддера. По желанию вмешайте в яйца 1½ ч. л. (7,5 мл) сливок, перед тем как снять их с огня.

**Яичница-болтуня по-шведски:** На каждую порцию добавьте к яйцам 28 г сотированной копченой лосося. Гарнируйте 1 ч. л. (1 г) рубленого шнитт-лука.

**Яичница-болтуня по-охотничьи:** На каждую порцию добавьте к яйцам 21 г нарезанного кубиками и поджаренного бекона и ½ ч. л. (0,5 г) рубленого шнитт-лука. Перед подачей положите 85 г сотированных, нарезанных ломтиками грибов поверх яичницы.

**Яичница-болтуня с жареной колбасой:** На каждую порцию положите 2 нарезанных ломтиками сотированных помидора, а сверху 28 г нарезанной ломтиками и поджаренной колбасы.

**Яичница-болтуня гратен:** Полейте каждую порцию яичницы-болтуни соусом *морнэ* (с. 408), посыпьте тертым грюйером и слегка подрумяньте под бройлером.

**Яичница-болтуня по-гречески:** Поджарьте в растительном масле нарезанные в длину ломтиками толщиной 1 см и посоленные японские баклажаны. Поджарьте 28 г *конкассе* из помидоров с чесноком, солью и перцем (по вкусу). Положите болтуню из двух-трех яиц поверх баклажанов и покройте помидорами.

## Простой скатанный омлет

На 10 порций

30 яиц

1 ст. л. (15 г) соли

1 ч. л. (2 г) молотого черного перца

150 мл воды, бульона, молока или сливок (по желанию)

75 мл (или сколько потребуется) топленого сливочного или растительного масла

1. Хорошо взбейте три яйца на каждую порцию, посолите и поперчите по вкусу. При желании добавьте воды.
2. Нагрейте омлетницу, растопите масло на сильном огне и распределите по всей поверхности.
3. Влейте яичную смесь и соскребайте свернувшиеся части со дна и стенок вилкой или деревянной ложкой. Одновременно потряхивайте сковороду. Доведите смесь до слабо свернувшегося состояния. Разгладьте поверхность, чтобы получился равномерный яичный слой.
4. Дайте яичной смеси окончательно «схватиться» и больше не помешивайте.
5. Наклоните омлетницу и проведите вилкой или ложкой по ее ободку под омлетом, чтобы он отошел от дна. Сдвиньте омлет на край омлетницы и вилкой или деревянной ложкой скатайте к центру.
6. Переверните омлетницу и дайте омлету соскользнуть на тарелку. Он должен быть овальной формы.

### Примечания

Предварительно сделанную начинку можно положить поверх омлета, как только вы сгладите поверхность до равномерного слоя, и затем скатать омлет. Альтернативно, можно сделать надрез сверху скатанного омлета и ложкой вложить внутрь начинку или влить соус.

Чтобы придать омлету дополнительный блеск, слегка смажьте поверхность сливочным маслом.

**Простой скатанный омлет из яичных белков:** Замените целые яйца 1,8 л яичных белков, жидкость не требуется. На каждую порцию хорошо взбейте 180 мл яичных белков,

посолите и поперчите. Нагрейте омлетницу на среднем огне и добавьте сливочное или растительное масло. Альтернативно, можно взять кулинарный спрей, поскольку многие современные высокобелковые диеты рекомендуют использовать минимальное количество жира. Вылейте яичную массу в омлетницу. С помощью резиновой или деревянной лопатки осторожно подвиньте яичные белки в середину сковороды, чтобы не разрушить хлопья свернувшегося белка. Распределите белки равномерным слоем и жарьте до готовности, не помешивая. Простой омлет готов.

**Омлет с сыром:** Начините каждый омлет 14 г тертого или нарезанного кубиками сыра – такого, как грюйер или чеддер.

**Омлет с сыром и овощами:** Положите в каждый омлет начинку из сыра и овощей, подходящих друг другу по вкусовому профилю: например, козий сыр и сушеные на солнце помидоры; горгонзола и жареный шпинат или грибы; сливочный сыр и оливки; грюйер и жареный лук порей.

**Омлет с мясом и сыром:** Начините каждый омлет 28 г приготовленного и нарезанного кубиками мяса (индейкой, ветчиной или колбасой) и 28 г тертого сыра.

**Омлет с зеленью:** Перед скатыванием посыпьте каждый омлет 2 ч. л. (2 г) мелко нарубленной свежей зелени – такой как петрушка, тимьян, кервель, эстрагон, базилик и орегано.

**Омлет с томатами:** Начините каждый омлет 60 мл довольно густого томатного кули (с. 409).

**Омлет по-флорентийски:** Начините каждый омлет 43 г жареных листьев шпината.

**Омлет по-марсельски:** Начините каждый омлет 85 г нарезанных ломтиками и поджаренных грибов и 28 г нарезанной ломтиками жареной ветчины. Гарнируйте омлет нарубленным шнитт-луком.

**Омлет опера:** Начините каждый омлет 57 г куриной печени, приготовленной методом *cote* в соусе *мандера* (с. 570). Гарнируйте каждый омлет тремя верхушками спаржи и полейте сверху 30–60 мл голландского соуса (см. с. 410).

**Омлет с морепродуктами:** Уложите в каждый омлет 2–3 ч. л. (10–15 мл) сметаны, крем-фреша или йогурта и 57 г

готовых креветок, копченой лососины, омара, вареной и/или копченой рыбы, морепродуктов, икры.

**Омлет с моллюсками:** Уложите в каждый омлет по 3-4 устрицы, клемы или мидии, быстро пропаренные в сливочном масле с вином и луком-шалотом.

**Омлет вестерн:** Уложите в каждый омлет 28 г поджаренных кубиков ветчины, красных и зеленых перцев и лука. При желании добавьте тертый сыр монтерейджек или чеддер.

**Омлет по-испански:** Уложите в каждый омлет 57 г *конкассе* из помидоров или томатного соуса и 28 г нарезанных кубиками и поджаренных репчатого лука и зеленых перцев.

**Омлет сладкий:** Уложите в каждый омлет 2–3 ст. л. (30–45 мл) варенья, *чатни*, или других консервированных фруктов.

## Омлет по-деревенски

### На 10 порций

284 г нарезанного кубиками бекона или 150 мл растительного масла

284 г репчатого лука, нарезанного

284 г вареного картофеля, нарезанного кубиками

30 яиц

1 ст. л. (15 г) соли

1 ч. л. (2 г) молотого белого перца

1. Для каждой порции вытопите на сковороде 28 г бекона до хрусткости или нагрейте 15 мл растительного масла.

2. Добавьте 28 г лука и пассеруйте на среднем огне, периодически помешивая, до золотистого цвета (10–12 мин).

3. Добавьте 28 г вареного картофеля, нарезанного кубиками, и обжаривайте его в течение 5 мин.

4. Тем временем взбейте три яйца с солью и перцем (по вкусу), влейте на сковороду и осторожно перемешайте с остальными ингредиентами.

5. Убавьте огонь до слабого, накройте сковороду крышкой и жарьте, пока яйца слегка не «схватятся».

6. Снимите крышку и поставьте сковороду в саламандру (под бройлер), чтобы слегка зарумянить сверху. Подайте немедленно на нагретой тарелке.

## Омлет-суфле с чеддером

### На 10 порций

30 яиц

28 г соли

1¼ ч. л. (2,5 г) молотого белого перца

142 г тертого острого сыра чеддера

2 ст. л. (6 г) шнитт-лука, нарезанного

300 мл растительного или топленого сливочного масла

1. Чтобы сделать порционный омлет, возьмите 3 яйца, разделите белки и желтки. Взбейте желтки, приправьте их по вкусу 1 ч. л. (2,5 г) соли и 1 ч. л. (0,5 г) перца. Добавьте чеддер и шнитт-лук.

2. Взбейте белки до умеренно твердой пены и смешайте с желтками.

3. Вылейте смесь на хорошо нагретую промасленную сковороду. Когда низ и кромка слегка «схватятся», дожарьте омлет в горячей (204°C) духовке до полной готовности и золотистого цвета. Подайте немедленно.

## Суфле со шпинатом

На 10 порций

### ОСНОВА СУФЛЕ

57 г сливочного масла

Около 70 г муки

720 мл молока

Соль по вкусу

Молотый черный перец по вкусу

15 яичных желтков

Масло, мягкое, сколько потребуется

85 г тертого пармезана плюс на посыпку, сколько требуется

284 г шпината, рубленого и бланшированного

Соль по вкусу

Черный молотый перец по вкусу

10 яичных белков

1. Чтобы сделать основу суфле, нагрейте масло в сковороде на среднем огне и вмешайте муку. Жарьте муку на огне от слабого до среднего 6–8 мин, часто помешивая, до получения бледного ру.
2. Добавьте молоко и взбейте смесь до гладкости. Посолите и поперчите. Варите на слабом огне, постоянно помешивая, 15–20 мин или до получения густой однородной массы.
3. Смешайте желтки с небольшим количеством горячей основы для темперирования (выравнивания температур). Добавьте темперированные желтки в основу и продолжайте варить 3–4 мин, постоянно помешивая. Не позволяйте смеси кипеть.
4. Скорректируйте содержание соли и перца и процедите через сито. Основу можно использовать сразу или охладить для использования в дальнейшем.

5. Для того чтобы сделать суфле со шпинатом, подготовьте кокотницы, смазав их размягченным маслом. Слегка присыпьте внутреннюю часть кокотниц тертым пармезаном.

6. Для каждой порции смешайте 60 мл основы суфле, 28 г шпината, 1 ст. л. (30 мл) тертого пармезана, соль и молотый черный перец до равномерного распределения шпината в смеси.

7. Взбейте 1 яйцо в мягкую пену (для каждого суфле). Медленно введите одну треть взбитых белков в основу. Добавьте оставшиеся белки за один или два раза.

8. Положите жидкое суфле ложкой в подготовленные кокотницы, не доходя 1 см от края, очень осторожно, чтобы не осадить пену. Непременно сотрите капли с краев и наружных стенок кокотниц. Посыпьте сверху оставшимся пармезаном.

9. Поставьте суфле на противень в горячую (218°C) духовку и пеките, пока оно не поднимется, не пропечется и не подрумянится (16–18 мин). Вставленная в суфле сбоку зубочистка должна выходить чистой. Подайте немедленно.

**Сытное суфле с сыром:** Замените шпинат 85 г тертого грюйера или эмментальского сыра.

## Суфле с артишоками

На 10 порций

10 артишоков

Лимонный сок по вкусу

Соль по вкусу

13 яиц с отделенными от желтков белками

284 г тертого грюера

720 мл молока

2 ст. л. (18 г) кукурузного крахмала

Черный молотый перец по вкусу

1. Разделайте артишоки и отварите их до мягкости в воде при пузырьковом кипении с лимонным соком и солью. Соскребите мякоть с листьев, выбросьте несъедобную сердцевину, а цветоножки отставьте в сторону.
2. Измельчите мякоть артишоков с желтками, грюером, молоком и крахмалом в пюре на кухонном комбайне. Скорректируйте содержание соли и перца по вкусу.
3. Взбейте белки в мягкую пену и вмешайте в артишковую смесь в три приема. Перелейте смесь в 10 смазанных маслом формочек.
4. Пеките в духовке при температуре 204°C до готовности (около 20 мин). Подайте немедленно.

## Теплый заварной крем (кастард) из козьего сыра

На 10 порций

170 г сливочного сыра комнатной температуры

255 г козьего сыра, то же

½ ч. л. (1 г) молотого черного перца плюс по вкусу

9 яиц

720 мл густых сливок

28 г нарезанного шнитт-лука

1 ст. л. (15 г) соли плюс по вкусу

40 ягод зеленого винограда без косточек

1. Смешайте в кухонном комбайне до полной гладкости сливочный сыр со 170 г козьего сыра и перцем по вкусу. Остальной козий сыр сохраните на гарнир.
2. Добавьте яйца, 240 мл сливок, половину шнитт-лука и соль. Пульсирующими включениями машины смешайте ингредиенты. Разложите смесь в 10 смазанных сливочным маслом формочек объемом 60 мл, накройте их пергаментной бумагой, тоже смазанной сливочным маслом.
3. Поставьте формочки на водяную баню и пеките в нагретой до 163°C духовке, пока нож, вставленный в середину, не будет выходить чистым.
4. Уварите остаток сливок наполовину, посолите и поперчите по вкусу. Добавьте туда оставшийся шнитт-лук и виноград перед самой подачей.
5. Выложите мусс из формочек и полейте соусом. Гарнируйте оставшимся козьим сыром и подайте немедленно.

### ПРИМЕЧАНИЕ

Вместо козьего сыра можно использовать другой мягкий сыр, например бурсен, брийя-саварен, камамбер или бри.



Киш по-лотарингски

## Киш по-лотарингски

### На 10 порций

227 г нарезанного кубиками кускового бекона

28 г сливочного или растительного масла

180 мл густых сливок

180 мл молока

3 яйца

1 ч. л. (5 г) соли

¼ ч. л. (0,5 г) молотого черного перца

Щепотка молотого мускатного ореха

113 г эмментальского сыра, тертого

**Корж для пирога («3-2-1») диаметром 23 см (с. 112В), испеченный «вслепую»**

1. Поджарьте бекон в масле до коричневого цвета. Выньте ложкой с отверстиями и осушите. Вылейте вытопленный жир или сохраните для другого использования.
2. Взбейте венчиком сливки, молоко, яйца и приправьте по вкусу солью и перцем.
3. Равномерно распределите бекон по коржу. Медленно влейте взбитую смесь, осторожно помешивая выпуклой стороной вилки, чтобы ингредиенты начинки распределились равномерно.
4. Поставьте корж на лист и пеките в нагретой до 177°C духовке 40–45 мин, пока нож, вставленный в середину, не будет выходить чистым. Подайте киш горячим или комнатной температуры.

#### ПРИМЕЧАНИЯ

Киш можно испечь и без коржа. Смажьте неглубокую форму сливочным маслом. При желании посыпьте тертым пармезаном. Разложите по дну ингредиенты начинки. Поверх нее влейте заварную смесь. Пеките на водяной бане, пока нож, вставленный в середину, не будет выходить чистым (около 1 ч).

Можно печь киш в корзиночках для заварного крема, тарталетках и т.д.

**Шпинатный киш:** Замените 454 г бекона бланшированным, выжатым и крупно нарубленным шпинатом.

**Киш с луком-пореем и помидорами:** Замените бекон 284 г *конкассе* из томатов и 227 г жареного лука-порея. Для начинки поджарьте белые и зеленые части лука-порея в сливочном масле до полупрозрачности. Добавьте *конкассе* из томатов и жарьте до выпаривания жидкости. Добавьте 2 ст. л. (6 г) нарезанного эстрагона или базилика.

**Киш с карамелизированным луком:** Замените весь бекон или часть его карамелизированным репчатым луком. Для приготовления 170 г карамелизированного лука жарьте 284 г нарезанного ломтиками лука в 30 мл оливкового масла (на огне от среднего до слабого) до мягкости и золотисто-коричневого цвета (около 15 мин). Замените эмментальский сыр сыром проволо.

**Киш с копченой лососиной и укропом:** Замените бекон 113 г нарезанной кубиками копченой лососины, а эмментальский сыр 57 г сливочного сыра, нарезанного на маленькие кусочки. Добавьте 2 ст. л. (6 г) нарубленного укропа и 1 ст. л. (3 г) нарезанного шнитт-лука.

**Киш с брокколи и сыром чеддер:** Замените весь бекон или часть его 142 г соцветий брокколи, зажаренных в оливковом масле до мягкости. Замените эмментальский сыр чеддером.



## Французские гренки

На 10 порций

30 ломтиков халы (с. 1104) толщиной 0,6–1 см

960 мл молока

8 яиц

57 г сахара

Щепотка соли

Щепотка молотой корицы (по желанию)

Щепотка молотого мускатного ореха (по желанию)

142 г сливочного масла

1. Сушите ломтики халы на противне в течение ночи или в духовке 1 ч при температуре 93°C.

2. Смешайте в гладкую массу молоко, яйца, сахар, корицу, мускатный орех (если используете) и соль по вкусу. Держите в холодильнике, пока не понадобится.

3. Нагрейте сковороду и слегка смажьте 28 г сливочного масла или используйте сковороду с противогарным покрытием.

4. Окуните хлеб в молочную смесь, чтобы ломтики покрылись ею равномерно. Подрумяньте на сковороде одну сторону ломтика, переверните и подрумяньте вторую. При необходимости обжаривайте партиями.

5. Подайте французские гренки немедленно на подогретых тарелках.

### ПРИМЕЧАНИЕ

Подайте со сливочным маслом и кленовым сиропом или медом. Гарнируйте сахарной пудрой, сахаром с корицей, жареными орехами и/или сухофруктами.



Французские гренки

## Салатные заправки и салаты

Современные меню содержат такое обилие салатов, что можно подумать – это изобретение нынешних шеф-поваров. На самом же деле всякого рода изделиями из приправленной свежей зелени и зеленых салатов люди наслаждались во всех уголках мира с начала кулинарной истории.

## Винегретная заправка

**Заправка из уксуса и растительного масла** воспринимается главным образом как заправка к зеленым салатам, но ее можно использовать и для многого другого: как маринад для жаренных на гриле продуктов; как соус к салатам из круп, пасты, овощей и фасоли; как макательный соус; как соус к холодным, горячим закускам и основным блюдам; ее можно также намазывать на сэндвичи.

Винегретная заправка – это эмульсия, создаваемая размешиванием отмеренного количества ингредиентов до получения однородного соуса. Ее необходимо использовать сразу после приготовления: она быстро расслаивается на масло и уксус. Для стабилизации этой заправки и получения нового вкуса иногда применяют эмульгаторы. Три части растительного масла на одну часть кислоты – это грамотное исходное соотношение, но заправку следует пробовать и корректировать ее вкус при любых изменениях вкусовых ингредиентов.

Выбирайте масло с учетом его вкуса и стоимости. Растительное масло для салатной заправки может иметь тонкий или интенсивный вкус. Масло в салате служит либо для передачи других вкусов из заправки, либо само сообщает ему свой специфический вкус. Масло с интенсивным вкусом часто смешивают с некоторым количеством масла с более тонким вкусом, добиваясь сбалансированности готовой заправки.

Вариантов уксуса тоже множество – от винного и фруктового до солодового (из ячменного солода). У каждого уксуса свой уровень кислотности. И масла, и уксусы могут быть ароматизированными.

В число дополнительных ингредиентов уксусно-масляной заправки входят эмульгаторы – желтки, горчица, жареный чеснок, фруктовое или овощное пюре, мясной глянс (желеобразный мясной бульон), а также приправы – соль, перец, зелень и специи. Чтобы получилась хорошая винегретная заправка, необходимо добиться вкусового баланса, когда кислотность уксуса смягчается, но не подавляется маслом. Оборудование для приготовления уксусно-масляной заправки – самое элементарное: мерные ложки или стаканы, миска, венчик, блендер, кухонный комбайн или стационарный миксер.

## Базовая формула для приготовления винегретной заправки

1,44 л растительного масла

480 мл уксуса

Соль, перец и другие приправы

«Отделочные» и гарнирные ингредиенты (по желанию)



**1.** Смешайте уксус с эмульгаторами и приправами. Добавление горчицы, соли, перца, зелени и других ингредиентов именно в уксус – самый простой способ обеспечить их равномерное распределение по всему объему соуса перед введением в него масла.



**2. Вмешивайте растительное масло постепенно, чтобы создать густой эмульсионный соус.** Способ добавления растительного масла определяет консистенцию и вид винегретной заправки. Вмешивайте растительное масло венчиком. Для получения более стабильной заправки используйте стационарный или погружной блендер, стационарный миксер с венчиком или кухонный комбайн. Винегретная заправка, приготовленная машиной, дольше не расслаивается, чем смешанная венчиком.

При желании можно использовать натертый сыр, свежие или сушеные фрукты и овощи и пр. При длительном хранении винегретная заправка начинает расслаиваться. Чтобы заправка была безупречно сбалансированной, взбивайте или размешивайте ее перед каждым новым использованием. Храните заправку в закрытом виде в холодильнике. Чтобы вкус и консистенция заправки не испортились, делайте ее в количестве, которого хватит не более чем на три дня.

Хорошо сделанная винегретная заправка не должна быть ни слишком кислой, ни слишком маслянистой, а консистенция соуса должна быть такой, чтобы он хорошо обволакивал зелень и при этом не выглядел жирным и не создавал вкусовое ощущение жирности. Наилучший способ прийти к этому – заправить немного салата и попробовать.

## Растительные масла и уксусы

**Высококачественные** растительные масла и уксусы можно настаивать на специях, ароматизаторах, зелени и фруктах или овощах для использования во множестве изделий. Они хороши как приправы, ими можно сбрызгивать подаваемое блюдо для придания ему более интенсивного вкуса. Ими приправляют овощные, крупяные, макаронные или фруктовые салаты. И, конечно, они создают специальные вкусовые эффекты в винегретной и других заправках. Для ароматизации растительных масел и уксусов можно использовать следующие методы.

- Осторожно нагрейте растительное масло или уксус на слабом огне. По мере нагревания добавляйте вкусовые ингредиенты, например цедру или чеснок. Дайте смеси остыть и разлейте ее по бутылкам или другим емкостям для хранения. А можно сначала нагреть масло или уксус, а потом залить ими вкусовые ингредиенты, дать остыть и разлить для хранения.
- Чтобы конечный продукт был прозрачнее, процедите уксус или масло, а чтобы вкус стал интенсивнее, оставьте дополнительные ингредиенты в уксусе или масле. Если же вы хотите добиться еще более интенсивного вкуса, через несколько дней добавьте свежие ароматизаторы.
- Сделайте пюре из сырых, бланшированных или вареных овощей, зелени либо фруктов. Доведите пюре до пузырькового кипения и уварите, чтобы повысить, если надо, концентрацию вкуса. Добавьте пюре в масло или уксус и поместите в емкость для хранения. Оставьте смесь такой, как она получилась, или процедите, чтобы удалить мезгу.
- Смешайте масло или уксус при комнатной температуре с молотыми специями и поместите в емкость для хранения. Дайте им устояться, пока уксус и масло не станут прозрачными, а специи не осядут на дно. Полученную смесь называют холодным настоем.
- Храните ароматизированное масло или уксус в холодильнике от 3 до 36 ч в зависимости от интенсивности вкусовых ингредиентов и предназначения. Время от времени пробуйте и корректируйте вкус. При желании процедите и перелейте в чистую бутылку.

### ПРИМЕЧАНИЕ

Добавленные в масло или уксус свежие ингредиенты повышают риск пищевых отравлений. Самодельные варианты ароматизированных масел и уксусов надо хранить в холодильнике. Используйте их в течение нескольких дней, пока они имеют наилучшие вкус и цвет.

# Майонез

**Майонез благодаря многообразию** сортов часто включают в список базовых соусов,готавливаемых на профессиональной кухне.

Майонез – это холодный соус, который готовят смешиванием желтков с растительным маслом до состояния стабильной эмульсии. В отличие от винегретной заправки этот соус при хранении не расслаивается. Майонез и соусы на его основе используют как заправки для салатов либо как соусы для макания или намазывания. Среди знаменитых соусов на основе майонеза назовем *ремюлад* (см. с. 610), *верде*, или зеленый майонез из салата или трав (с. 964), *айоли* (чесночный майонез, с. 964) и соус *тартар* (с. 964).

Классический рецепт майонеза предусматривает 180–240 мл растительного масла на желток. Желток приносит жидкость, в которой взвешены капельки растительного масла, а также эмульгатор лецитин. Чтобы не допускать пищевых отравлений (вызываемых, например, сальмонеллой или патогенной бактерией *E. coli*), профессиональные повара должны использовать пастеризованные желтки.

Поскольку майонез часто служит базовым соусом, который используют для многих целей, для него лучше выбирать масло без собственного выраженного вкуса. Но из этого общего правила есть исключения. Например, в качестве макательного соуса к поджаренным на гриле или сырым нарезанным овощам (*кюдите*) уместно подавать майонез из натурального оливкового или орехового масла *extra virgin*. Для приготовления майонеза требуется немного горчицы. Она служит эмульгатором, но ее главная функция в майонезе – привнесение характерного вкуса. В майонез также добавляют кислоту (лимонный сок, вино или уксус). Кислота не только обогащает вкус, но и, наряду с водой, добавляет влагу для эмульгирования. Уксус также помогает делать майонез светлым. Можно добавлять и другие вкусовые ингредиенты, например чеснок или зелень.

Оборудование для приготовления майонеза – самое простое: мерные ложки или стаканы, миска, венчик (для небольших количеств). Для приготовления более крупных партий используйте блендер, кухонный комбайн или стационарный миксер. Хранить майонезные соусы следует в очень чистых контейнерах.

## Базовая формула для приготовления майонеза

90 мл пастеризованных яичных желтков (3 больших желтка)

720 мл растительного масла

30–60 мл лимонного сока, уксуса или их комбинации

30 мл воды

2 ч. л. (4 г) сухой горчицы (по желанию)

Соль, перец и другие приправы



**1.** Взбейте желтки с капелькой воды и другими вкусовыми ингредиентами. Взбивание желтков с водой подготавливает их к должному смешению с растительным маслом и способствует формированию густого майонеза. Вода нужна для разжижения желтков. На этой стадии добавьте лимонный сок или уксус и горчицу, если требуется по рецепту.



# HELLMANN's Настоящий – Майонез №1 в мире\*

Майонез HELLMANN's Настоящий является абсолютным лидером на рынке профессиональных майонезов в более чем 75-ти странах мира. Созданный по рецептуре, учитывающей высокие требования профессиональных шеф-поваров, майонез HELLMANN's Настоящий является образцом высочайшего качества и превосходного вкуса.



## Не отсекается при взаимодействии с овощами

Hellmann's Настоящий позволяет приготовить салаты заранее и в течение нескольких часов сохранять их свежий вид и вкусовые качества.



## Является прекрасной основой для дип-соусов

Hellmann's Настоящий позволяет получить однородную и густую консистенцию при смешивании с другими ингредиентами, а также сохранить привлекательный внешний вид и вкус соуса на протяжении длительного времени.



## Идеален для запекания - устойчив к воздействию температур до 230°C

Hellmann's Настоящий позволяет запекать разнообразные блюда при высоких температурах, придавая им аппетитную золотистую корочку, не теряя при этом формы и структуры.



## Отлично взаимодействует с другими продуктами - хорошо смешивается с водой, молочными продуктами, лимонным соком и другими жидкостями

Hellmann's Настоящий позволяет шеф-повару создавать новые рецепты, получать более жидкую консистенцию заправок, а также сокращать себестоимость блюда.



## Густая консистенция - незаменим при декорировании

Hellmann's Настоящий сохраняет форму в течении нескольких часов. Это позволяет шеф-повару украсить блюда заранее, что особенно важно при подготовке к банкету.



Your Partner for Success

Unilever Foodsolutions, 125047, Москва, 4-й Лесной пер., д.4, +7 (495) 745 7500  
Санкт-Петербург +7(812) 718 4300

\* По данным ACNielsen за 2005 год





**2. Вливайте масло в яичные желтки, постоянно помешивая.** Добавляйте понемногу растительное масло, постоянно размешивая, чтобы оно полностью расходилось. Масло вбивают в желтки так, чтобы оно распадалось на мельчайшие капельки. Когда его добавляют медленно, формируется правильная эмульсия. Если масло вливают слишком быстро, образуются крупные капли, которые не эмульгируют: соус не сбивается. После того как в яичную смесь вбита четверть или треть масла, начинайте вливать его быстрее.

Готовя майонез в миксере, лейте масло тоненькой струйкой при работающей машине. Но и здесь вливать его следует медленнее в начале и быстрее в конце приготовления. Корректируйте густоту и вкус соуса по мере вбивания масла, добавляя по капельке кислоту или воду.

Чем больше масла добавлено к желткам, тем гуще будет соус. Если майонез становится слишком густым, добавляйте понемногу лимонный сок, уксус или воду. Если этого не делать, соус сгустится настолько, что уже не сможет вбирать в себя масло. Добавьте любые дополнительные вкусовые или гарнирные ингредиенты, если требуется по рецепту.

После приготовления постоянно держите майонез в холодильнике. Поместите его в контейнер, хорошо закройте и снабдите биркой с указанием даты приготовления. Перед использованием такого майонеза аккуратно его размешайте и тщательно проверьте на вкус. Если он слишком густой, добавьте чуточку воды.



**3. Продолжайте вливать растительное масло, пока не вольете все указанное в рецепте количество.**

Готовый майонез должен быть такой густоты, чтобы сохраняли форму проделанные в нем бороздки и остроконечные холмики. Базовый майонез можно изменить с получением другого соуса путем добавления вкусовых и гарнирных ингредиентов. *Айоли* (чесночный майонез) требует добавления доброй толики чеснока на ранних стадиях взбивания. Прочие ингредиенты можно смешивать с соусом, когда все растительное масло уже вбито. Так получают, например, *ремупад* (см. с. 618) или заправку «Зеленая богиня» (с. 962).

У правильно приготовленного майонеза мягкий и сбалансированный вкус без преобладания кислотного или масляного привкусов. Он густ, гладок и абсолютно однороден по текстуре и виду. Цвет у него светло-кремовый, но не зеленоватый и не желтый.

## Стабилизация майонеза как средство от расслаивания

Майонез и аналогичные изделия могут расслоиться и пойти хлопьями, и причин тому несколько.

- Слишком быстро вливали масло, и желтки не успели его вобрать.
- Соус сбили слишком густым.
- Соус во время приготовления сделался слишком холодным или слишком теплым.

Расслоившийся майонез можно спасти. Смешайте 30 мл пастеризованного желтка с 1 ч. л. (5 мл) воды и взбейте в пену. Постепенно добавьте в смесь расслоившийся майонез, постоянно взбивая венчиком, пока не добьетесь гладкой кремообразной текстуры.

## Зеленые салаты

**В простейшей форме** зеленый салат делают из одного или более видов салатных листьев, смешанных с заправкой. Часто в него добавляют гарнирные ингредиенты, например другие овощи, крутоны или сыр. Характер салата определяется тем, какие салатные листья и зелень выбирают. Салатные листья часто классифицируют по вкусу и/или текстуре.

Сейчас продают готовые салатные смеси, но шеф-повар может делать и собственные, смешивая зеленые салаты из одной категории или из разных. Более подробную информацию о конкретных сортах см. на с. 268–270.

Зеленые овощи и зелень часто загрязнены песком и землей. Удаление частичек грязи – важная часть обработки салатов на кухне, особенно для буфетов и предприятий быстрого питания. Зелень, которую выращивали методом гидропоники, готовят как зеленую смесь, ее необходимо только быстро погрузить в воду или сполоснуть в холодной воде. Другие листовые зеленные культуры необходимо мыть путем погружения в раковину с холодной водой. Зелень вынимают из воды, дают стечь и повторяют процедуру до тех пор, пока в воде не останется частичек почвы или песка.

Главное устройство для приготовления салатов – приспособление для сушки зелени в виде центрифуги. Центрифуги бывают ручные и электрические и используют центробежную силу вращения для высушивания зелени, чтобы у нее был лучше вкус и чтобы ее равномерно обволакивали заправки.

## Базовая формула для приготовления 10 порций салата

Около 850 г салатных листьев и зелени

300 мл винегретной или другой салатной заправки

Приправы, по желанию

**Хорошо промойте листья и зелень в большом количестве холодной воды, чтобы удалить малейшие следы почвы или песка.** Нет ничего хуже песка в салате. Всю зелень и листья, включая фасованные салатные смеси и «трижды промытый» фасованный шпинат, необходимо мыть перед подачей. Мойте ее в стольких водах – сколько надо, пока в стекающей с нее воде не останется следов грязи, песка или каких бы то ни было частиц.

Зелень, выращенная гидропонным способом, подготовленная как зеленая смесь, нуждается лишь в быстром погружении в воду или споласкивании в холодной воде для освежения. Разделите латук и другие кочанные салаты на листья. «Лохматые» кочаны и пучковая зелень легко распадутся на листья сами. Удалите твердые прожилки или стебли, если надо.

Чтобы удалить из кочанных салатов кочерыжки, мягко постучите ими или уприте в рабочую поверхность и протолкните листья. Это должно оторвать листья от кочерыжки. Если кочаны плотные, кочерыжки, возможно, придется вырезать ножом.

Высушите зелень досуха. Заправка хорошо обволакивает совершенно сухую зелень. Кроме того, тщательно высушенная перед закладкой на хранение зелень дольше хранится. Для больших партий используйте объемную электрическую центрифугу, для мелких – ручную. Мойте и дезинфицируйте центрифугу после каждого использования.

Храните мытую и высушенную зелень в контейнерах в холодильнике до заправки и подачи. Используйте ее в течение одного-двух дней. Не укладывайте мытую зелень слишком плотно: листья могут повредиться под действием собственного веса.

Нарежьте или нарвите салат кусочками «на один укус». Традиционные руководства по салатам всегда рекомендуют рвать салат, а не резать, чтобы листья не сминались, не давились и не теряли цвета. Но это вопрос прежде всего личных предпочтений. С нынешними ножами из высокоуглеродистой легированной стали обесцвечивание листьям не грозит. А при хорошо заточенном лезвии и правильной технике нарезки листья будут нарезаться, не сминаясь.

Гарнируйте и заправьте салат. Вкус заправки должен подходить к ингредиентам салата, так как она для того и нужна, чтобы собрать все вкусы воедино. Используйте нежные заправки для зелени и листьев с нежным вкусом и более крепкие – для листьев

с более сильным вкусом. Учитывайте также обволакивающие свойства заправки. Винегретная заправка обволакивает тонко и равномерно. Эмульсионная винегретная заправка и легкие майонезные заправки гуще и обволакивают ингредиенты более толстым слоем.

Если используете дополнительные ингредиенты, выбирайте их соответственно приправам и стилю салата. Можно смешивать их с зеленью и листьями во время заправки, а можно замариновать отдельно в заправке из растительного масла и уксуса и положить на салат сверху.

Чтобы заправить салат

- Положите зелень и листья (примерно 85 г, или 1 чашка на порцию) в миску.
- Влейте половником 30–45 мл салатной заправки.
- Размешайте салат с помощью щипцов, ложки или просто руками в перчатках.
- Проследите за тем, чтобы каждый листик был полностью, но тонким слоем смочен заправкой; если заправка остается на дне салатника, значит, ее слишком много.

## Крутоны

**Крутонами часто** гарнируют салаты, супы и тушеные блюда. В категорию крутонов входят всевозможные сухарики, гренки, булочки с хрустящей корочкой, поджаренный с чесноком и оливковым маслом хлеб (брускетта) и т.п. Крутоны могут быть нарезаны ломтиками, кубиками или кружочками. Их жарят на огне, во фритюре, на гриле или под бройлером (в саламандре). Большие крутоны, используемые как основа для крупных бутербродов с жареным мясом, несут отпечаток средневековой европейской традиции, когда вместо тарелок использовали «кирпичики» хлеба, которые съедали после того, как они пропитаются мясными соками и соусом.

Чтобы приготовить крутоны:

- Нарезьте хлеб (с корочкой или без нее – как хотите) на куски нужных размеров. При желании смажьте или сбрызните растительным либо топленным сливочным маслом или макните в него. Посолите и поперчите. Хорошие крутоны должны быть светлыми, не слишком маслянистыми, хорошо приправленными и должны иметь рассыпчатую, хрустящую текстуру.
- Чтобы зажарить крутоны в духовке, разложите их одним слоем на противне. Жаря, переворачивайте их время от времени, чтобы пропеклись равномерно, и часто проверяйте, чтобы не подгорели.
- Чтобы зажарить крутоны во фритюре, опустите их в горячее растительное или топленое сливочное масло. Жарьте, пока не зарумянятся равномерно, и хорошо осушите на впитывающем бумажном полотенце. Добавьте зелень или тертый сыр, пока крутоны еще горячие.

# Секрет мастерства...



РЕКЛАМА

**KAMIS**

Эксперт в приправах

тел. +7 495 995-82-93  
[www.kamis-pripravy.ru](http://www.kamis-pripravy.ru)

## Фруктовые салаты

У разных фруктов различные свойства, поэтому одни фруктовые салаты хорошо хранятся какое-то время, тогда как другие быстро теряют в качестве. Фрукты, которые темнеют на воздухе (яблоки, груши, бананы), можно обрабатывать фруктовыми соками, помогающими предохранять их от окисления, проследив, однако, чтобы вкус соков не конкурировал со вкусом других ингредиентов салата.

Для смешанных фруктовых салатов, в состав которых входят скоропортящиеся фрукты (малина, клубника, бананы), ресторан с большим числом гостей может готовить основу из более устойчивых плодов, а скоропортящиеся добавлять в последний момент к некрупным партиям или отдельным порциям либо подавать в качестве гарниров. Гарниром к фруктовым салатам могут служить, например, мята, базилик и лимонный тимьян.

Какая зелень лучше подходит к выбранным вами для салата фруктам, определяйте экспериментально. Чтобы готовить фруктовые салаты, вы должны научиться чистить и нарезать самые разные плоды, как показано на следующих страницах. Непременно мойте все фрукты перед чистой и нарезкой. Чтобы не допускать перекрестного загрязнения, мойте и подвергайте санобработке доски и инструменты. Нарезанные фрукты немедленно убирайте в холодильник до подачи.

## Яблоки

Срезайте с яблок кожуру как можно тоньше, чтобы было меньше потерь. Чтобы фрукты, например яблоки, груши, персики и бананы, не темнели, положите их в воду, подкисленную небольшим количеством фруктового сока или уксуса. Выбирайте соки так, чтобы их вкус не конкурировал со вкусом фруктов, а дополнял его. Кислота не должна подавлять вкус фруктов.

Чтобы вымыть и очистить яблоко, вначале острием ножа для овощей удалите черешковый и цветочный концы. Овощным ножом или овощечисткой срежьте кожицу. Разрежьте очищенное яблоко на четыре части. Вырезая сердцевину, начинайте с черешкового конца и направляйте нож к средней точке сердцевины, где она глубже всего. Сделайте встречный разрез с другого конца.

Для того чтобы нарезать яблоко на одинаковые по толщине ломтики, используйте мандолину. Работая с целым очищенным яблоком, нарежьте ломтики с одного конца яблока, пока не дойдете до середины, потом поверните и проделайте эту процедуру с другого конца. Когда ломтики срезаны с обоих широких боков, нарежьте их с узких.

## Цитрусовые

Цитрусовые – апельсины, лимоны, лаймы, грейпфруты – используют для придания блюдам вкуса, влажности и цвета. Они также служат функциональным украшением некоторых блюд: например, ломтик лайма к кубинскому супу из черной фасоли или долька лимона к рыбе гриль. Перед выжиманием сока из цитрусовых дайте плодам прогреться по возможности до комнатной температуры. Покатайте плод ладонью по рабочей поверхности, чтобы отчасти отслоить пленки – это поможет выжать больше сока. Непременно удалите косточки и мякоть перед использованием сока: либо окутав плод марлей перед выжиманием, либо процедив через сито после него. Есть ряд приспособлений для выжимания сока цитрусовых, включая ручные конусные соковыжималки, механические и электрические соковыжималки.



## Снятие цедры

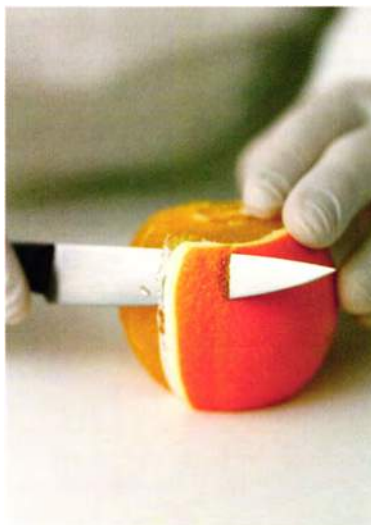
Цедра – это внешний слой кожуры цитрусовых. Ее используют для придания блюдам нужных цвета, текстуры и вкуса. В цедру входит только ярко окрашенная часть кожуры, которая содержит много насыщенных вкусом и ароматом летучих масел плода. В нее не должна включаться белая внутренняя мякоть кожуры, у которой горький вкус. Цедру можно натирать на мелкой терке, нарезать ножом или снимать специальным скребком.

Перед использованием цедру часто бланшируют, чтобы удалить неприятный горький привкус. Для этого ее ненадолго опускают в воду при пузырьковом кипении и затем сушат. Лучше проделать это два-три раза. Если вам нужна подслащенная цедра, добавьте в воду сахар.



## Приготовление цитрусовых супремов

Сделайте прорезь у самой перегородки по обеим сторонам цитрусовой дольки. Поверните нож и выковыривающим движением вырежьте мякоть плода. Сегменты или дольки мякоти, получающиеся после удаления перегородок, называют *супремами*.



**1.** Отрежьте у плода оба конца и с помощью овощного ножа удалите кожуру. Постарайтесь снять как можно меньше мякоти.



**2.** Чтобы сделать *супремы*, нарежьте овощным ножом плод вдоль каждой стороны перегородки, разделяющей сегменты плода. Рядом с собой поставьте миску, чтобы класть готовые *супремы*.

## Манго

В центре плода манго расположена плоская косточка. Перед срезанием мякоти с косточки кожицу можно при желании счищать, а можно оставлять для особой разделки «ежом». Мякоть отходит от косточки легче, если резать от черешкового конца плода к острому.

Чтобы разделить манго «ежом», кожицу с плода не срезают. Так готовят манго для салатов и других целей, а также для использования в качестве декоративного элемента на блюде с фруктами.

Чтобы нарезать манго кубиками для пюре или для простого декорирования блюда, почистите плод, срезая кожицу полосками и захватывая по возможности меньше съедобной мякоти. Срежьте слой мякоти с обеих сторон от косточки, проводя ножом как можно ближе к ней и тем самым увеличивая выход. Срежьте оставшуюся мякоть с узких боков, следуя ножом за естественными изгибами косточки. Нарезьте мякоть ломтиками или кубиками (по желанию).



**1.** С помощью овощного ножа аккуратно срежьте слой мякоти как можно ближе к косточке, чтобы удалить как можно больше мякоти. При желании оставшееся манго можно очистить и срезать мякоть с косточки, чтобы повысить выход.



**2.** Острием овощного или универсального ножа сделайте на мякоти решетчатые надрезы. Их необходимо делать по диагонали, как показано здесь, или перпендикулярно, если вы хотите нарезать мякоть кубиками. Нож не должен прорезать кожицу.



**3.** Выверните половинку плода наизнанку – она окажется похожей на ежа. Теперь можно срезать кубики с кожицы, а можно подать в виде ежа на блюде с фруктами.

## Ананас

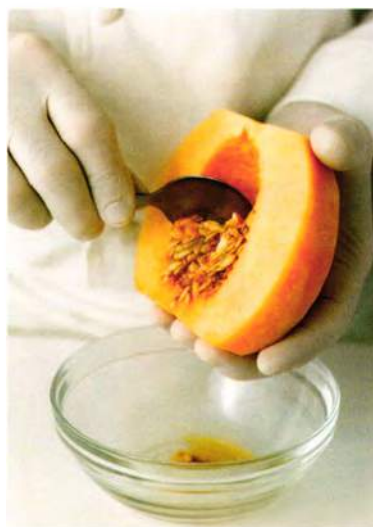
У ананаса толстая колючая кожура. В мякоти близ кожуры расположены глазки, которые необходимо вырезать перед использованием мякоти в салате или другом блюде. Большим ножом срежьте верхушку и низ ананаса.

Тем же ножом срежьте кожуру так, чтобы удалять глазки, но не настолько глубоко, чтобы терялось много съедобной мякоти. Чтобы получить ровные ломтики или аккуратные кубики, сначала нарежьте плод продольно на ломти желаемой толщины, пока не дойдете до сердцевины на одной стороне. Поверните ананас и нарежьте его так же на другой стороне и на обоих концах. После этого нарежьте ломтики соломкой, брусочками или кубиками (по желанию).



## Дыня

Дыню подают ломтиками, кубиками или шариками. Кожуру можно срезать до или после нарезания. Чтобы дыня была устойчивой во время работы с ней, отрежьте оба ее конца. Когда вы готовите блюда с фруктами или салаты, рациональнее перед разрезанием дыни пополам и удалением семян срезать с нее всю кожуру. А вот дынные шарики делать легче, если кожура не тронута даже после разрезания пополам и удаления семян.



**1.** После того как вы отрежете верх и низ дыни, срежьте кожуру. Используйте универсальный или овощной нож, чтобы следовать за естественными изгибами плода.

**2.** Разрежьте дыню пополам и вычерпайте ложкой семена. Работайте аккуратно, чтобы не удалить мякоть. Теперь дыню можно нарезать на ровные плоские ломтики, а те – на аккуратные кубики.

**3.** С помощью парижской ложки выньте дынные шарики из очищенной от семян половинки дыни.

# Теплые салаты

Теплый салат (*твед*) делают размешиванием салатных ингредиентов с теплой заправкой на огне от умеренного до слабого. Салат должен только прогреться. Другой подход – использовать холодный хрустящий салат как подушку для горячего основного блюда, например мяса или рыбы гриль.

# Овощные салаты

Овощи для таких салатов готовят, руководствуясь требованиями соответствующих рецептов. Некоторые просто моют и нарезают. Другие приходится чистить, удалять семена и нарезать на подходящие куски. Одни нужно бланшировать для закрепления цвета и текстуры, другие – варить до готовности.

Если салат делают из сырых ингредиентов, то подготовленные овощи (или овощ) просто соединяют с винегретной или другой заправкой и дают постоять, чтобы вкусы перемешались. Когда овощи отчасти или полностью сварены, салат заправляют одним из двух способов. Первым способом овощи осушают и соединяют с заправкой, пока они еще теплые – для более быстрого взаимного проникновения вкусов. Этот способ хорошо подходит для корнеплодов – моркови, свеклы, картофеля, пастернака, а также репчатого лука и лука порея. Второй способ касается овощей, особенно зеленых (вроде брокколи и стручковой фасоли), которые могут потемнеть, если их смешать с кислотой заранее. В таком случае овощи перед добавлением заправки освежают ледяной водой. Во всех случаях непременно осушайте овощи и промокайте досуха, чтобы не разжижать заправку.

## Картофельный салат

Картофель должен быть сварен до готовности, но не переварен. Сорта с высоким содержанием влаги держат форму после варки лучше, чем сорта с низким ее содержанием.

Классический американский картофельный салат имеет кремовую консистенцию и заправляется майонезом. Другие картофельные салаты, которые едят во всем мире, приправляют винегретной заправкой. В некоторых традиционных европейских рецептах заправка основана на оливковом масле, бульоне или их комбинации. Наилучший вкус достигается доведением заправки до пузырькового кипения перед соединением с картофелем.

## Салаты из крупы и пасты

Пасту и крупу для салата следует варить до готовности, но при этом не переваривать. Они склонны продолжать впитывать жидкость из заправки и могут быстро намокнуть.

Если макаронный или крупяной салат какое-то время хранится до подачи, особенно тщательно проверяйте содержание приправ. Эти салаты имеют свойство со временем «выдыхаться». Соль и перец – это, конечно, важные приправы, но еще более яркий вкус придадут салату уксус, зелень и соки цитрусовых.

## Салаты из бобовых

Сухие бобовые следует варить до мягкости. Серединки бобов должны быть мягкими и кашеобразными, а кожица может даже полопаться. Если салат делается из разных сортов бобовых с различным временем варки, важно сварить каждый отдельно до полной готовности и только затем смешать их.

В отличие от пасты и круп, которые могут при долгом контакте с заправкой чересчур размягчиться, с бобовыми этого не происходит. Более того, кислота заправки может сделать их тверже, даже если они сварены до готовности. Поэтому салаты из бобовых не следует заправлять задолго до подачи. Впрочем, если их использовать не позже чем через 4 ч, заметных изменений текстуры не произойдет.

## Несмешанные салаты

Несмешанные салаты готовят, тщательно раскладывая ингредиенты на тарелке и не смешивая их вместе. Они, как правило, служат закуской или основным блюдом, а не сопровождением. Хотя конкретных требований к таким салатам не существует, полезно придерживаться следующих правил:

- Принимайте во внимание, насколько хорошо разные ингредиенты сочетаются друг с другом. Контрастирующие вкусы – это приключение. Конфликтующие вкусы – это катастрофа.
- Повтор цвета и вкуса допустим, если служит на пользу замыслу. Но, как все знают, избыток хорошего – на самом деле недостаток.
- Каждый элемент блюда должен быть приготовлен так безупречно, чтобы мог «постоять сам за себя». Тем не менее каждую часть украшает ее сочетание с остальными.
- Компоненты следует раскладывать так, чтобы блюдо было привлекательным.

## Винегретная заправка с красным винным уксусом

На 960 мл заправки

240 мл красного винного уксуса

2 ч. л. (10 г) горчицы (по желанию)

14 г нарезанного лука-шалота

Соль по вкусу

Молотый черный перец по вкусу

2 ч. л. (10 г) сахара

720 мл оливкового или рапсового масла

3 ст. л. (9 г) нашинкованной свежей зелени, например шнитт-лука, петрушки, эстрагона (по желанию)

**1.** Смешайте уксус, горчицу и лук-шалот и дайте им постоять 20–30 мин. Постепенно вмешайте венчиком масло.

**2.** Скорректируйте содержание соли и перца и добавьте сахар, если используете. При желании добавьте зелень.

**3.** Подайте немедленно или охладите для последующего использования.

**ВИНЕГРЕТНАЯ ЗАПРАВКА С БЕЛЫМ ВИННЫМ УКСУСОМ:** Замените красный винный уксус белым.

**ВИНЕГРЕТНАЯ ЗАПРАВКА С ГОРЧИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ:** Замените красный винный уксус белым и добавьте ½ ч. л. (1 г) лукового порошка и щепотку чесночного порошка. Добавьте 2 ст. л. (6 г) рубленой зелени, а также 2 ст. л. (6 г) рубленой петрушки.

**ВИНЕГРЕТНАЯ ЗАПРАВКА С ЖАРеным ЧЕСНОКОМ И ГОРЧИЦЕЙ:** Добавьте 113 г пюре из жареного чеснока.

**ВИНЕГРЕТНАЯ ЗАПРАВКА С ЛИМОНОМ И ЧЕСНОКОМ:** Замените уксус 180 мл лимонного сока. Добавьте 2 ч. л. (6 г) чеснока, раздавленного до пасты, и 1 ч. л. (1 г) нарезанного розмарина.

**ВИНЕГРЕТНАЯ ЗАПРАВКА С ЛИМОНОМ И ПЕТРУШКОЙ:** Замените уксус 180 мл лимонного сока. Добавьте 14–21 г нарезанной петрушки.

## Винегретная заправка с миндалем и инжиром

На 960 мл заправки

120 мл бальзамического уксуса

120 мл красного вина (зинфандель или мерло)

4 луковицы шалота, нарезанных

113 г миндаля, жареного и рубленого

Соль по вкусу

Молотый черный перец по вкусу

360 мл миндального масла

480 мл оливкового масла

149 г сушеного инжира, рубленого

Сок двух лимонов

Соус табаско по вкусу

**1.** Смешайте уксус, вино, лук-шалот, миндаль, соль и перец. Постепенно вмешайте венчиком масло.

**2.** Вмешайте инжир, лимонный сок и соус табаско. Скорректируйте содержание соли и перца.

**3.** Подайте немедленно или охладите для использования в дальнейшем.

## Винегретная заправка с яблочным сидром

### На 960 мл заправки

480 мл яблочного сидра

180 мл яблочного уксуса

1 яблоко Гренни Смит, очищенное и нарезанное

2 ч. л. (10 г) соли

¼ ч. л. (0,5 г) молотого белого перца

720 мл растительного масла

2 ст. л. (6 г) эстрагона, нарезанного

15 мл кленового сиропа

1. Уварите яблочный сидр в небольшом сотейнике до объема 180 мл. Дайте остыть.

2. Смешайте уваренный сидр, уксус, кусочки яблока, соль и перец. Постепенно вмешайте венчиком масло.

3. Вмешайте эстрагон и кленовый сироп. Скорректируйте содержание соли и перца.

4. Подайте немедленно или охладите для использования в дальнейшем.

## Винегретная заправка с бальзамическим уксусом

### На 960 мл заправки

120 мл красного винного уксуса

120 мл бальзамического уксуса

2 ч. л. (10 г) горчицы (по желанию)

Соль по вкусу

Молотый черный перец по вкусу

½ ч. л. (2,5 г) сахара (по желанию)

720 мл оливкового масла

3 ст. л. (9 г) нашинкованной свежей зелени, например, шнитт-лука, петрушки, орегано, базилика и эстрагона (по желанию)

1. Смешайте уксус, горчицу (если используете), соль, перец и сахар (если используете). Постепенно вмешайте венчиком растительное масло.

2. Скорректируйте содержание соли, перца и сахара, если необходимо. Вмешайте зелень, если используете.

3. Подайте немедленно или охладите и уберите в холодильник.

#### ПРИМЕЧАНИЕ

Количество сахара, добавляемого в винегретную заправку, зависит от качества используемого бальзамического уксуса.

## Винегретная заправка с хересным уксусом и перцем Чипотле

### На 960 мл заправки

240 мл хересного уксуса

60 мл сока лайма

5 нарезанных перцев Чипотле, маринованных

2 луковицы шалота, нарезанных

2 зубчика чеснока, измельченных

Соль по вкусу

Молотый черный перец по вкусу

28 г паточного или коричневого сахара

720 мл оливкового масла extra-virgin

28 г приправы «Тонкие травы» (с. 599)

1. Смешайте уксус, сок лайма, перец, лук-шалот, чеснок, соль, перец и сахар. Постепенно вмешайте венчиком масло.

2. Вмешайте зелень и скорректируйте содержание соли и перца по вкусу.

3. Подайте немедленно или охладите для использования в дальнейшем.

## Винегретная заправка с карри

На 960 мл заправки

720 мл оливкового масла

19 г порошка карри (с. 487)

28 г лука-шалота, нарезанного

14 г чеснока, измельченного

14 г имбиря, то же

14 г лимонного сорго, только мягкой сердцевины, накрошенной

240 мл яблочного уксуса

Лимонный сок по вкусу

Мед по вкусу

Соль по вкусу

Молотый черный перец по вкусу

1. Нагрейте 90 мл масла на слабом огне. Добавьте порошок *карри*, лук-шалот, чеснок, имбирь и лимонное сорго. Продолжайте греть до полупрозрачности лука-шалота. Не зажаривайте. Снимите с огня, дайте остыть и смешайте с остальным маслом.
2. Смешайте уксус, лимонный сок, мед, соль и перец. Постепенно вмешайте венчиком масло.
3. Скорректируйте содержание лимонного сока, меда, соли и перца по вкусу. Подайте немедленно или охладите для использования в дальнейшем.

## Заправка цитрусовая с медом и маком

На 960 мл заправки

10 мл оливкового масла

14 г лука-шалота, нарезанного

90 мл кетчупа

60 мл красного винного уксуса

60 мл апельсинового сока

60 мл сока грейпфрута

28 г меда

½ ч. л. (1 г) сухой горчицы

1½ ч. л. (4 г) семян мака

720 мл оливкового масла

Соль по вкусу

Молотый черный перец по вкусу

1. Нагрейте масло на среднем огне и пассеруйте лук-шалот до полупрозрачности. Добавьте кетчуп, уксус, соки, мед, горчицу и мак. Доведите до пузырькового кипения и варите 1 мин. Снимите с огня и остудите до комнатной температуры.
2. Постепенно вмешайте венчиком масло. Посолите и поперчите.
3. Подайте немедленно или охладите для использования в дальнейшем.



## Винегретная заправка с обжаренными на огне томатами

На 960 мл заправки

10 помидоров

480 мл оливкового масла

180 мл красного винного уксуса

Соль по вкусу

Молотый черный перец по вкусу

1 ст. л. (3 г) тимьяна

2 ст. л. (6 г) *шифонада* из базилика

Соус табаско по вкусу

1. Вымойте помидоры, удалите сердцевину и слегка смажьте их маслом. Обжарьте на открытом огне. Очистите, перемелите в пюре и процедите.
2. Смешайте уксус, томатное пюре, соль и перец. Постепенно вмешайте венчиком оставшееся масло.
3. Вмешайте зелень и соус табаско. Посолите и поперчите.
4. Подайте немедленно или охладите для использования в дальнейшем.

## Винегретная заправка с гуавой и карри

На 960 мл заправки

113 г пюре из гуавы

240 мл красного винного уксуса

2 ст. л. (18 г) порошка *карри*

Сок из 4 плодов лайма

1 перец Скотч бонне, очищенный от семян и нарезанный

Соль по вкусу

Молотый черный перец по вкусу

720 мл оливкового масла

3 ст. л. (9 г) кинзы, нашинкованной

1. Смешайте пюре из гуавы, уксус и порошок *карри* в маленьком сотейнике и слегка нагрейте до расплавления пасты из гуавы. Дайте смеси остыть.
2. Смешайте полученную смесь из гуавы с соком лайма, перцем Скотч бонне, солью и перцем. Постепенно вмешайте венчиком масло.
3. Добавьте кинзу, посолите и поперчите по вкусу.
4. Подайте немедленно или охладите для использования в дальнейшем.

## Винегретная заправка с зеленью и трюфелями

На 960 мл заправки

14 г чеснока, измельченного  
 113 г лука-шалота, нарезанного  
 60 мл хересного уксуса  
 60 мл лимонного сока  
 Соль по вкусу  
 Молотый черный перец по вкусу  
 240 мл оливкового масла extra-virgin  
 60 мл трюфельного масла  
 21 г майорана, нашинкованного  
 21 г петрушки, то же  
 4 ст. л. (12 г) мяты, то же

1. Смешайте чеснок, лук-шалот, уксус, лимонный сок, соль и перец. Постепенно вмешайте в эту смесь венчиком масло.
2. Вмешайте зелень и скорректируйте содержание соли и перца по вкусу.
3. Подайте немедленно или охладите для использования в дальнейшем.

## Салатная заправка из арахисового масла и солодового уксуса

На 960 мл заправки

600 мл арахисового масла  
 300 мл солодового уксуса  
 57 г темно-коричневого сахара  
 2 ст. л. (6 г) эстрагона, рубленого  
 2 ст. л. (6 г) шнитт-лука, то же  
 2 ст. л. (6 г) петрушки, то же  
 2 ч. л. (6 г) чеснока, измельченного  
 Соль по вкусу  
 Молотый черный перец по вкусу

1. Тщательно смешайте венчиком масло, уксус, сахар, эстрагон, шнитт-лук, петрушку и чеснок.
2. Поставьте в холодильник и дайте настояться в течение 24 ч перед использованием.
3. Перед подачей перемешайте снова, посолите и поперчите по вкусу. Подайте немедленно или охладите для использования в дальнейшем.

## Винегретная заправка с песто

На 960 мл

240 мл красного винного уксуса  
 113 г песто (с. 412)  
 Соль по вкусу  
 Молотый черный перец по вкусу  
 600 мл оливкового или другого растительного масла

1. Смешайте уксус, *песто*, соль и перец. Постепенно тонкой струйкой влейте и вмешайте венчиком масло.
2. Скорректируйте содержание соли и перца по вкусу.
3. Используйте немедленно или храните в холодильнике.

## Винегретная заправка «Гурман»

### На 960 мл заправки

150 мл хересного уксуса

90 мл лимонного сока

Соль по вкусу

Молотый черный перец по вкусу

360 мл оливкового масла

360 мл растительного масла

14 г кервеля, нашинкованного

14 г эстрагона, то же

1. Смешайте уксус, лимонный сок, соль и перец. Медленно вмешайте венчиком масло.
2. Добавьте кервель, эстрагон, соль и перец по вкусу.
3. Подайте немедленно или храните в холодильнике.

**ВИНЕГРЕТНАЯ ЗАПРАВКА ИЗ КРАСНОГО ВИННОГО УКСУСА И МАСЛА ГРЕЦКОГО ОРЕХА:** Замените хересный уксус красным винным уксусом, растительное масло маслом грецкого ореха, а кервель и эстрагон петрушкой и шнитт-луком.

## Заправка «Зеленая богиня»

### На 960 мл заправки

57 г шпината

57 г листьев водяного кресса (кресс-салата)

1 ст. л. (3 г) петрушки, рубленой

1 ст. л. (3 г) эстрагона, то же

1 зубчик чеснока, раздавленный в пасту

120 мл растительного масла

360 мл майонеза (с. 464)

1 ст. л. (15 г) горчицы

Соль по вкусу

Молотый черный перец по вкусу

Лимонный сок по вкусу

1. В кухонном комбайне или блендере измельчите шпинат, кресс-салат, петрушку, эстрагон и чеснок с растительным маслом. Смешайте с майонезом и горчицей.

2. Посолите, поперчите и добавьте лимонный сок по вкусу.

3. Подайте немедленно или уберите в холодильник до подачи.

## Французская заправка «Каталина»

### На 960 мл заправки

105 мл пастеризованных яиц

113 г темного коричневого сахара

120 мл яблочного уксуса

2 ч. л. (10 г) дижонской горчицы

¼ ч. л. (0,5 г) чесночного порошка

¼ ч. л. (0,5 г) лукового порошка

Щепотка молотого душистого горошка

Соль по вкусу

Молотый белый перец по вкусу

360 мл растительного масла, ароматизированного паприкой (с. 968)

1. Тщательно смешайте яйца, сахар, уксус, ароматизированное масло, горчицу, чесночный и луковый порошки и душистый горошек. Медленно, тонкой струйкой, влейте и вмешайте венчиком масло.

2. Посолите и поперчите по вкусу.

3. Подайте немедленно или храните в холодильнике.

## Заправка с арахисовым маслом

### На 960 мл заправки

14 г чеснока, измельченного  
 2 ст. л. (6 г) эстрагона, рубленого  
 3 ст. л. (9 г) шнитт-лука, то же  
 3 ст. л. (9 г) петрушки, то же  
 113 г коричневого сахара  
 360 мл солодового уксуса  
 720 мл арахисового масла  
 240 мл салатного масла  
 113 г сливочного масла, ароматизированного арахисом  
 Соль по вкусу  
 Молотый черный перец по вкусу  
 Соус табаско по вкусу

1. Смешайте все ингредиенты.
2. Скорректируйте содержание соли, перца и соуса табаско по вкусу.
3. Подайте немедленно или храните в холодильнике. Перед использованием доведите заправку до комнатной температуры.

## Заправка «Цезарь»

### На 960 мл заправки

85 г филе анчоусов  
 14 г неострой горчицы  
 2 ч. л. (6 г) чесночной пасты  
 15 мл вустерского соуса  
 180 мл красного винного уксуса  
 57 г тертого пармезана  
 Соль по вкусу  
 Молотый черный перец по вкусу  
 540 мл оливкового масла

30 мл лимонного сока или по вкусу  
 ½ ч. л. (2,5 мл) соуса табаско или по вкусу

1. Смешайте в пасту анчоусы, горчицу, чеснок и вустерский соус. Добавьте уксус, пармезан, соль и перец по вкусу и снова смешайте. Медленно, тонкой струйкой, влейте и вмешайте венчиком масло.
2. Добавьте лимонный сок и табаско и скорректируйте содержание соли и перца по вкусу.
3. Используйте немедленно или уберите в холодильник до использования в дальнейшем.

## Огуречная заправка

### На 960 мл заправки

340 г огурцов без кожицы и семян, нарезанных  
 60 мл лимонного сока  
 240 мл сметаны  
 3 ст. л. (9 г) укропа, рубленого  
 1 ст. л. (15 г) сахара или по вкусу  
 Соль по вкусу  
 Молотый белый перец по вкусу  
 Соус табаско по вкусу

1. Измельчите в кухонном комбайне огурцы в пюре, до гладкости.
2. Добавьте лимонный сок, сметану, укроп и сахар. Перемешайте.
3. Добавьте соль, перец, соус табаско и скорректируйте содержание сахара.

## Майонез

### На 960 мл заправки

75 мл пастеризованных яичных желтков  
 30 мл воды  
 30 мл белого винного уксуса  
 2 ч. л. (4 г) сухой горчицы или 10 г готовой  
 ½ ч. л. (2,5 г) сахара  
 720 мл растительного масла  
 Соль по вкусу  
 Молотый белый перец по вкусу  
 30 мл лимонного сока

1. Смешайте в миске желтки, воду, уксус, горчицу и сахар. Взбейте венчиком до легкой пенности.
2. Тонкой струйкой медленно вливайте масло, постоянно взбивая венчиком, пока все масло не впитается, а соус не сгустится.
3. Посолите и поперчите по вкусу и добавьте лимонный сок.
4. Подайте немедленно или уберите в холодильник.

#### ПРИМЕЧАНИЕ

Все или некоторые растительные масла можно заменять оливковым или легким арахисовым маслом.

**МАЙОНЕЗ С АНЧОУСАМИ И КАПЕРСАМИ:** Добавьте 90 мл лимонного сока, 1 ст. л. (15 г) дижонской горчицы, нарезанных: 21 г лука-шалота, 28 г петрушки, 28 г каперсов и 28 г филе анчоусов. Посолите и поперчите.

**СОУС ТАРТАР:** К 720 мл готового майонеза добавьте 340 г осушенных, нарезанных, маринованных овощей (пикудей), 57 г резаных каперсов и 85 г мелко нарубленных крутых яиц (с. 923). Приправьте вустерским соусом, соусом табаско, солью и перцем.

**ЗЕЛЕНый МАЙОНЕЗ:** Перемелите в блендере в пюре 142 г листьев шпината и по 4 ст. л. (по 12 г) рубленой петрушки, эстрагона, шнитт-лука и укропа. Смешайте пюре с готовым майонезом и 60 мл лимонного сока. Скорректируйте консистенцию водой (при необходимости). Посолите и поперчите.

## Соус айоли

### На 960 мл айоли

75 мл пастеризованных яичных желтков  
 15 мл воды  
 30 мл белого винного уксуса  
 2 ч. л. (10 г) дижонской горчицы  
 2½ ч. л. (7,5 г) чеснока, перемолотого в пасту  
 420 мл растительного масла  
 300 мл оливкового масла extra-virgin  
 Соль по вкусу  
 Молотый белый перец по вкусу  
 Лимонный сок по вкусу

1. Смешайте желтки, чеснок, уксус, воду и горчицу в миске. Взбейте венчиком до легкой пенности.
2. Медленно, тонкой струйкой, влейте растительное и оливковое масла и непрерывно мешайте венчиком, пока все масло не впитается, а майонез не сгустится.
3. Скорректируйте вкус добавлением соли, перца и лимонного сока.
4. Подайте немедленно или уберите в холодильник.

## Заправка с голубым сыром

На 960 мл заправки

113 г накрошенного голубого сыра

480 мл майонеза (с. 964)

240 мл сметаны

180 мл пахты

90 мл молока

15 мл лимонного сока или по вкусу

28 г лукового пюре

2 ч. л. (6 г) чесночной пасты

Вустерский соус по вкусу

Соль по вкусу

Молотый черный перец по вкусу

1. Смешайте голубой сыр, майонез, сметану, пахту, молоко, лимонный сок, луковое пюре и чеснок до гладкой консистенции.
2. Добавьте вустерский соус, соль и перец по вкусу.
3. Подайте немедленно или уберите в холодильник до подачи.

## Густая заправка с черным перцем

На 960 мл заправки

840 мл майонеза (с. 964)

120 мл молока или пахты

85–113 г тертого пармезана или по вкусу

57 г анчоусной пасты

28 г чесночной пасты

2 ст. л. (12 г) черного перца грубого помола

Соль по вкусу

Молотый черный перец по вкусу

1. Тщательно смешайте все ингредиенты.
2. Скорректируйте содержание пармезана, соли и перца по вкусу.
3. Подайте немедленно или храните в холодильнике для дальнейшего использования.

## Японская салатная заправка

На 960 мл заправки

227 г нашинкованной моркови  
113 г лука, рубленого  
113 г сельдерея, то же  
1 апельсин, без кожуры и семян  
4 ч. л. (12 г) имбиря, измельченного  
45 мл легкого соевого соуса  
43 г кетчупа  
60 мл рисового уксуса  
2 ч. л. (10 г) сахара  
30 мл майонеза (с. 964)  
240 мл растительного масла  
Соль по вкусу

1. Смешайте в пюре морковь, лук, сельдерей, апельсин и имбирь в кухонном комбайне или с помощью блендера.
2. Добавьте остальные ингредиенты и скорректируйте содержание соли по вкусу.
3. Подайте немедленно или храните в холодильнике.

## Заправка по-фермерски

На 960 мл заправки

360 мл сметаны  
360 мл майонеза (с. 964)  
240 мл пахты  
30 мл лимонного сока  
60 мл красного винного уксуса  
2 ч. л. (6 г) чеснока, раздавленного в пасту  
45 мл вустерского соуса  
1 ст. л. (3 г) петрушки, нашинкованной  
1 ст. л. (3 г) шнитт-лука, то же  
1 ст. л. (9 г) лука-шалота, то же  
1 ст. л. (15) дижонской горчицы  
1 ч. л. (2 г) семян сельдерея  
Соль по вкусу

Молотый черный перец по вкусу

1. Тщательно смешайте все ингредиенты.
2. Посолите и поперчите.
3. Подайте немедленно или храните в холодильнике до подачи.

## Заправка «Тысяча островов»

### На 960 мл заправки

720 мл майонеза (с. 964)

180 мл соуса чили

60 мл кетчупа

1½ ч. л. (7,5 мл) вустерского соуса

1½ ч. л. (7,5 мл) соуса табаско

113 г лука, нарезанного

2¼ ч. л. (6,75 г) чеснока, измельченного

85 г маринованных овощей (пикулей)

2 яйца вкрутую (с. 923), мелко нарубленных

Соль по вкусу

Молотый черный перец по вкусу

15 мл лимонного сока или по вкусу

1. Тщательно перемешайте все ингредиенты.
2. Скорректируйте содержание соли, перца и лимонного сока по вкусу.
3. Подайте сразу или храните в холодильнике до подачи.

## Базиликовое масло

### На 480 мл масла

85 г листьев базилика

28 г листьев петрушки

480 мл оливкового масла

1. Бланшируйте базилик и петрушку в соленой воде в течение 20 с. Окуните в ледяную воду и дайте хорошо стечь. Промокните бумажным полотенцем.
2. Смешайте бланшированную зелень с половиной масла и измельчите блендером в очень тонкое пюре. Добавьте остальное масло. При желании процедите через марлю или через фильтр для кофе в бутылку или другой чистый контейнер. (Это займет примерно 15 мин, но в результате получается чистое масло.)
3. Закупорьте и держите в холодильнике. Используйте по мере необходимости.

### ПРИМЕЧАНИЕ

Можно заменить базилик другой зеленью, например шнитт-луком, эстрагоном или кервелем. Однако во всех случаях кладите петрушку, чтобы получить масло ярко-зеленого цвета.

## Апельсиновое масло

### На 480 мл масла

360 мл оливкового масла

180 мл оливкового масла extra-virgin

Цедра 3 апельсинов, нарезанная соломкой

1. Смешайте вместе масла и нагрейте в кастрюльке до 60°C. Не оставляйте без присмотра – масло нагревается очень быстро. Снимите масло с огня и добавьте цедру.
2. Охладите до комнатной температуры и дайте настояться в течение ночи в холодильнике.
3. Процедите масло, чтобы удалить цедру, в бутылку или другой контейнер.
4. Закупорьте бутылку и держите в холодильнике. Используйте по мере необходимости.

## Масло, ароматизированное зеленым луком

### На 480 мл масла

480 мл растительного масла

113 г мелко нарезанного зеленого лука

1. Смешайте масло и лук в сотейнике и нагревайте, пока лук не начнет шипеть. Снимите сотейник с огня и дайте смеси остыть.
2. Процедите масло через марлю или кофейный фильтр в бутылку или другой чистый контейнер.
3. Закупорьте бутылку и держите в холодильнике. Используйте по мере необходимости.



## Масло с паприкой

На 480 мл масла

480 мл растительного масла

170 г сладкой паприки

1. Смешайте масло и паприку в сотейнике, нагрейте до 49°C и оставьте на 15 мин.
2. Процедите масло через марлю или кофейный фильтр в бутылку или другой чистый контейнер.
3. Закупорьте бутылку и держите в холодильнике. Используйте по мере необходимости.

## Смешанный зеленый салат

На 10 порций

709 г листьев разных салатов – бостонского, латука, романо, зеленого, красного листового

150 мл масляной заправки с белым уксусом (с. 957)

Соль по вкусу

Молотый черный перец по вкусу

1. Промойте, обрежьте и высушите салатные листья; нарежьте или нарвите кусочками «на один укус». Перемешайте и держите на холоде, пока не понадобятся.
2. На каждую порцию положите в миску 71 г салата.
3. Добавьте 15 мл заправки, чтобы слегка покрыть листья. Посолите и поперчите. Аккуратно перемешайте, чтобы заправка равномерно обволокла листья.
4. Выложите листья салата на охлажденную тарелку и гарнируйте по желанию. Подайте немедленно.

### ПРИМЕЧАНИЕ

При заправке смешанного зеленого салата винегретной заправкой, которая содержит дополнительные эмульсификаторы, или заправкой кремообразной консистенции увеличьте ее количество до 240 мл на 10 порций (1½ ст. л., или 22,5 мл, на порцию).

## Столовый салат

На 10 порций

10 листьев красного листового салата

1 европейский огурец, очищенный и нарезанный соломкой

170 г ростков фасоли

20 веточек мяты

30 веточек тайского базилика

30 веточек кинзы

30 листьев вьетнамского горца

10 листьев вьетнамского кориандра

1. Уложите листья салата на тарелку. Положите сверху огурец и ростки фасоли. Гарнируйте зеленью.
2. Подайте немедленно.

## Салат «Цезарь»

На 10 порций

851 г салата романо

425 г чесночных крутонов (с. 702)

### ЗАПРАВКА

2 ч. л. (6 г) чесночной пасты

5 филе анчоусов

Соль по вкусу

Молотый черный перец по вкусу

105 мл пастеризованных яиц (цельных или желтков)

60 мл лимонного сока или по вкусу

150 мл оливкового масла

150 мл оливкового масла extra-virgin

142 г тертого пармезана или по вкусу

**1.** Разделите салатные листья. Хорошо промойте и высушите. Нарвите или нарежьте на кусочки, если надо. Уберите до подачи в холодильник.

**2.** Чтобы приготовить порцию салата, раздавите  $\frac{1}{8}$  ч. л. (0,6 г) чеснока и половинку анчоусного филе и смешайте с солью и перцем в пасту. Добавьте 2 ч. л. (10 мл) яйца и 1 ч. л. (5 мл) лимонного сока и перемешайте. Добавьте 15 мл каждого масла, взбивая венчиком до образования густой заправки. Добавьте 1-2 ст. л. (10 г) тертого пармезана и 85 г подготовленного салата романо. Перемешайте.

**3.** Подайте на холодных тарелках, посыпав крутонами (43 г на порцию).

### ПРИМЕЧАНИЯ

Этот салат готовится прямо у столика. Непременно мойте и дезинфицируйте деревянные миски после каждого использования. Традиционно используемые сырые или ошпаренные яйца заменены в данном рецепте пастеризованными ради безопасности гостей.

Салат «Цезарь» можно также приготовить с заправкой «Цезарь» (с. 963).

## Салат айсберг с заправкой «Тысяча островов»

На 8 порций

1 головка салата айсберг

600 мл заправки «Тысяча островов» (с. 967)

227 г томатов Черри, разрезанных на половинки

227 г бекона, нарезанного

**1.** Вымойте и разрежьте головку салата на 8 частей.

**2.** Положите салат на холодную тарелку, залейте 60 мл заправки. Гарнируйте каждую порцию 21 г помидоров и 21 г бекона.

**3.** Подайте немедленно.

## Салат шеф-повара

На 10 порций

907 г смешанной салатной зелени

20 ломтиков жареной индейки, туго скатанных

20 ломтиков салями, то же

20 ломтиков ветчины, то же

5 **крутых яиц** (с. 923), нарезанных клиновидными ломтиками

284 г чеддера, нарезанного соломкой

284 г грийера, то же

10 клиновидных ломтиков помидоров

85 г огурца, нарезанного тонкими ломтиками

85 г моркови, то же

300 мл **красного или белого винного уксуса** (с. 957)

2 ст. л. (6 г) шнитт-лука, нарезанного

**1.** Поместите салатную зелень в миску или на тарелку.

**2.** Сверху красиво разложите мясо, яйца, сыры и овощи.

**3.** Сбрызните заправкой, посыпьте шнитт-луком и подайте.

## Греческий салат

На 10 порций

454 г листового салата, например романо или латука, нарезанного крест-накрест

30 клиновидных ломтиков помидоров

284 г огурцов, нарезанных ломтиками или кубиками

85 г красного лука, нарезанного кольцами

142 г накрошенного сыра фета

85 г черных маслин без косточек

85 г зеленых маслин без косточек

300 мл винегретной заправки с лимоном и петрушкой (с. 957)

1. Для каждой порции уложите 37 г салата на тарелки или в миски.
2. Разложите на салате по 3 ломтика помидора, 28 г огурцов, 3 ст. л. (8,5 г) лука, 14 г сыра фета и 4–6 маслин.
3. Сбрызните 30 мл заправки и подайте немедленно.

### ПРИМЕЧАНИЕ

Ингредиенты можно перемешать, смешать с винегретной заправкой и затем положить в миску или на тарелку.

## Салат эндивий с сыром рокфор и грецкими орехами

На 10 порций

30 мл лимонного сока

30 мл масла грецких орехов

1½ ч. л. (1,5 г) эстрагона, нашинкованного

Соль по вкусу

Молотый черный перец по вкусу

907 г бельгийского эндивия

71 г жареных грецких орехов, крупно нарубленных

113 г сыра рокфор, накрошенного

1. Смешайте венчиком лимонный сок, масло и эстрагон в небольшой миске. Посолите и поперчите. Оставьте заправку на 30 мин.
2. Разделите эндивий на листья и тщательно промойте. Осушите и переложите в большую салатную миску. Добавьте орехи и сыр.
3. Добавьте заправку и перемешайте, чтобы она полностью обволокла листья салата. Подайте немедленно.



Салат эндивий с сыром рокфор и грецкими орехами



Сытный салат

## Сытный салат

На 10 порций

170 г растительного масла

60 мл яблочного уксуса

30 мл лимонного сока

28 г дижонской горчицы

14 г петрушки, рубленной

Соль по вкусу

Молотый черный перец по вкусу

907 г салата романо, нашинкованного

454 г жареной или копченой индюшачьей грудки, нарезанной кубиками

170 г авокадо, то же

85 г сельдерея, нарезанного наискосок

57 г зеленого лука, то же

284 г голубого сыра, накрошенного

10 полосок бекона, зажаренного до готовности и нарезанного кубиками

**1.** В большой миске хорошо перемешайте растительное масло, уксус, лимонный сок, горчицу и петрушку. Посолите и поперчите по вкусу.

**2.** Добавьте салат романо и перемешайте. Разложите в миски или на тарелки.

**3.** Поверх салата разложите мясо индейки, авокадо, зеленый лук и сельдерей. Сбрызните оставшейся в большой миске заправкой. Посыпьте голубым сыром и беконом. Подайте немедленно.

## Салат тако

На 10 порций

1,13 кг говядины, рубленной

360 мл соуса *тако* (рецепт ниже) или по вкусу

907 г *шифонада* из салата айсберг

10 кукурузных или пшеничных лепешек *тортилья*, поджаренных и сформованных в виде мисок

340 г вареной белой фасоли

340 г вареной черной фасоли

284 г помидоров, нарезанных кубиками

57 г красного лука, то же

150 мл сметаны

284 г сыра чеддер или монтерей джек, натертого

20 черных маслин без косточек

480 мл *пико-де-гальо* (свежего соуса из размельченных помидоров, лука и перца Чили, с. 1016)

**1.** Пожарьте фарш на среднем огне, постоянно помешивая и разделяя, до полной готовности без признаков красного или розового. Выньте из сковороды ложкой с отверстиями, осушите и смешайте с соусом *тако*. Смесь должна держать форму, но быть влажной.

**2.** Выстелите салатом каждую миску из тортильи. Уложите слоями фасоль, говядину с соусом, помидоры, лук, сметану, сыр, маслины и *сальсу*. Подайте немедленно.

## Соус тако

На 960 мл соуса

60 мл растительного масла

71 г репчатого лука, нарезанного мелкими кубиками

2½ ч. л. (7,5 г) чеснока, измельченного

4 ч. л. (8 г) сушеного орегано

35 г молотого кумина

19 г порошка чили (с. 487)

480 мл томатного пюре

630 мл куриного бульона (с. 375)

Соль по вкусу

Молотый черный перец по вкусу

Крахмальная каша, сколько потребуется

**1.** Нагрейте растительное масло. Добавьте лук и жарьте на среднем огне, часто помешивая, до коричневого цвета (10–12 мин).

**2.** Добавьте чеснок и жарьте еще 1–2 мин. Насыпьте орегано, кумин, порошок чили и слегка пожарьте.

**3.** Добавьте томатное пюре и варите, часто помешивая, до сгущения (10–12 мин).

**4.** Добавьте бульон и варите при пузырьковом кипении 15–20 мин, чтобы соус хорошо пропитался вкусами.

**5.** Посолите и поперчите. Перемелите в пюре и процедите при желании. Если надо, сгустите крахмальной кашей. Соус можно использовать сразу, а можно быстро охладить и поставить на хранение.

## Салат из шпината с теплой заправкой

На 10 порций

227 г бекона, нарезанного кубиками

43 г лука-шалота, нарезанного

2 ч. л. (6 г) чеснока, измельченного

113 г коричневого сахара

90 мл яблочного уксуса

150–180 мл растительного масла

Соль по вкусу

Дробленый черный перец по вкусу

680 г шпината

5 крутых яиц (с. 923), нарезанных мелкими кубиками

170 г грибов, нарезанных ломтиками

85 г красного лука, нарезанного тонкими ломтиками

113 г крутонов (с. 948)

**1.** Для заправки растопите бекон на огне от среднего до слабого. Когда бекон станет хрустким, выньте его из сковороды, осушите и отставьте в сторону.

**2.** Добавьте в беконный жир лук-шалот и чеснок и пассеруйте до мягкости. Вмешайте сахар. Снимите с огня. Вмешайте венчиком уксус и растительное масло. Посолите и поперчите по вкусу.

**3.** Смешайте шпинат с яйцами, грибами, луком, крутонами и сохраненным беконом. Залейте теплой заправкой, перемешайте. Подайте немедленно.



Салат из шпината с теплой заправкой





Грибы, свекла и молодая зелень с сыром робиола и грецкими орехами

## Грибы, свекла и молодая зелень с сыром робиола и грецкими орехами

На 10 порций

340 г красной свеклы среднего размера

340 г золотистой свеклы среднего размера

Соль по вкусу

120 мл оливкового масла extra-virgin

Молотый черный перец по вкусу

60 мл оливкового масла

142 г грибов кремини

142 г шампиньонов

312 г различных лесных грибов

300 мл винегретной заправки с зеленью и трюфелями  
(с. 961)

113 г сердцевин цикория-эндивия

57 г молодой руколы

113 г смеси из разных сортов салата и ароматических трав

15 ломтиков багета толщиной 6 мм, нарезанных наискосок

284 г сыра робиола

142 г жареных грецких орехов, крупно нарубленных

Трюфельное масло по вкусу

**1.** Удалите верхушки у свеклы. Положите свеклу в кастрюлю и залейте водой, чтобы над свеклой был слой воды толщиной 5 см. Добавьте соль и варите до мягкости (30–40 мин). Слейте воду и остудите свеклу.

**2.** Очистите свеклу задней стороной ножа для чистки овощей и нарежьте небольшими кубиками. Замаринуйте в оливковом масле extra-virgin, посолите, поперчите и отставьте в сторону.

**3.** Нагрейте большой сотейник на среднем огне. Добавьте 30 мл оливкового масла, грибы кремини, шампиньоны, старайтесь не перегрузить сотейник. Жарьте до мягкости и золотисто-коричневого цвета (4–5 мин). Выньте грибы и охладите в лотке. Повторите те же операции с лесными грибами. Смешайте грибы с 225 мл винегретной заправки и отставьте в сторону.

**4.** Смешайте руколу со смесью разных сортов салата и ароматических трав и отставьте в сторону.

**5.** Разрежьте каждый ломтик багета вдоль на две части. Намажьте каждый ломтик оливковым маслом, положите на противень и запекайте при 204°C до золотисто-коричневого цвета на одной стороне (около 2½ мин). Переверните крутоны и подрумяньте другую сторону (еще 2 мин).

**6.** Распределите 28 г сыра на одной стороне каждого крутона. Посолите, поперчите и расплавьте сыр под бройлером или саламандрой.

**7.** На каждую порцию положите 71 г грибного салата в середину тарелки. Смешайте 28 г молодой зелени с 1 ч. л. винегретной заправки и положите сверху грибов. Положите 57 г свеклы вокруг зелени и посыпьте 14 г грецких орехов. Положите на зелень три крутона. Сбрызните свеклу несколькими каплями трюфельного масла и подайте.

## Салат из яблок и водяного кресса

На 10 порций

180 мл растительного масла

90 мл хересного уксуса

28 г нарезанного лука-шалота

5 г коричневого сахара

Соль по вкусу

Молотый черный перец по вкусу

567 г мытых листьев водяного кресса

284 г яблок Голден Делишес, нарезанных соломкой

85 г сельдерея, нарезанного кубиками

57 г поджаренных половинок грецких орехов

**1.** Смешайте масло, уксус, сахар, соль, перец в миске и сбивайте венчиком до формирования густоватой уксусно-масляной заправки.

**2.** Добавьте водяной кресс, яблоки, сельдерея и перемешайте, чтобы равномерно обволоклись заправкой.

**3.** Посыпьте грецкими орехами и подайте немедленно.

## Салат из молодого шпината, авокадо и грейпфрута

На 10 порций

1½ авокадо, нарезанного ломтиками

3 дольки грейпфрута

454 г листьев молодого шпината

150 мл винегретной заправки с бальзамическим уксусом (с. 958)

Соль по вкусу

Молотый черный перец по вкусу

1. На каждую порцию смешайте 35 г авокадо с 43 г долек грейпфрута (около 3 долек).
2. Добавьте 43 г шпината и 15 мл винегретной заправки. Посолите и поперчите.
3. Разложите шпинат на охлажденные тарелки. Сверху положите авокадо с грейпфрутами. Подайте немедленно.

## Салат из яблок и корня сельдерея

На 10 порций

### ЗАПРАВКА

90 мл майонеза (с. 964)

60 мл крем-фреша или сметаны

57 г дижонской горчицы

30 мл лимонного сока

Соль по вкусу

Молотый черный перец по вкусу

60 мл лимонного сока

680 г сельдерея

340 г яблок Гренни Смит, очищенных и нарезанных кубиками

1. Сделайте заправку: хорошо смешайте майонез, крем-фреш, горчицу и лимонный сок. Посолите и поперчите по вкусу.
2. Доведите соленую воду в большой кастрюле до пузырькового кипения и добавьте 60 мл лимонного сока. Очистите корень сельдерея и нарежьте соломкой. (Если делаете это заранее, держите нарезанный сельдерей в воде с добавленным в нее лимонным соком, чтобы не потемнел.)
3. Варите корень сельдерея около 2 мин, осушите и освежите погружением в ледяную воду.
4. Перемешайте яблоки с заправкой. Добавьте корень сельдерея. Скорректируйте содержание соли, перца и лимонного сока по вкусу.
5. Подайте немедленно или храните в холодильнике до подачи.

## Салат «Уолдорф»

На 10 порций

567 г яблок, нарезанных некрупными кубиками

170 г корня сельдерея, нарезанного мелкими кубиками, бланшированного

90 мл майонеза (с. 964)

Соль по вкусу

Молотый черный перец по вкусу

284 г листьев латука

57 г грецких орехов, слегка поджаренных и крупно нарубленных

1. Соедините яблоки, сельдерея и майонез. Приправьте солью и перцем.
2. Подайте на подушке из листьев латука. Гарнируйте орехами.

## Салат из чайота с апельсинами

На 10 порций

2-3 чайота (мексиканских огурца), очищенных, без семян, нарезанных соломкой

227 г хикамы (растение семейства бобовых, родиной которого являются Мексика, Центральная и Южная Америка, клубень с белой мякотью. – *Ред.*), нарезанной соломкой

227 г моркови, то же

5 долек апельсина

1½ пучка зеленого лука, мелко нарезанного

90 мл сока лайма

1½ ч. л. (7,5 г) сахара

Соль по вкусу

Молотый черный перец по вкусу

90 мл оливкового масла extra-virgin

43 г *шифонада* из кинзы

21 г *шифонада* из мяты

1. Смешайте чайот, хикаму, морковь, дольки апельсина и зеленый лук в миске.
2. Добавьте сок лайма, сахар, соль, перец и апельсиновый сок. Медленно вмешайте венчиком масло. Залейте смесь с чайотом заправкой, перемешайте. Охладите салат в течение 30 мин.
3. Перемешайте и подайте немедленно. Гарнируйте кинзой и мятой.

## Летний дынный салат с прошутто

На 10 порций

454 г шариков или ломтиков мускусной дыни (канталупы)  
 454 г шариков или ломтиков белой мускатной дыни  
 567 г прошутто (сырокопченого окорока), нарезанного тонкими ломтиками  
 30 мл выдержанного бальзамического уксуса  
 Дробленый черный перец по вкусу

1. Разложите дыню и прошутто на охлажденные тарелки.
2. Сбрызните бальзамическим уксусом и посыпьте дробленым перцем.
3. Подайте немедленно.

## Салат из лука и огурцов

На 10 порций

907 г лука, нарезанного некрупными кубиками  
 2 европейских огурца, то же  
 454 г помидоров без семян, нарезанных некрупными кубиками  
 10 тайских перцев Чили, нарезанных  
 50 г листьев и стеблей кинзы, нашинкованных  
 Сок из 5 лимонов  
 Соль по вкусу

1. Смешайте лук, огурцы, помидоры, перцы Чили и кинзу.
2. За 10 мин до подачи посолите, поперчите и добавьте лимонный сок. Подайте немедленно.

## Классический польский салат с огурцами

На 10 порций

1,36 кг европейских огурцов  
 ½ ч. л. (2,5 г) соли  
 227 г сметаны  
 35 г укропа, рубленого  
 15 мл шампанского уксуса или белого винного уксуса  
 30 мл лимонного сока  
 Соль по вкусу

Молотый черный перец по вкусу

1. Очистите огурцы, разрежьте пополам вдоль, удалите семена и нарежьте тонкими полумесяцами. Положите огурцы в миску и перемешайте с солью. Дайте настояться 1 ч. Слейте жидкость и отожмите огурцы.
2. Добавьте сметану, укроп и уксус и перемешайте. Приправьте лимонным соком, солью и перцем.
3. Подайте немедленно или храните в холодильнике до подачи.

## Салат «Колеслау»

На 10 порций

180 мл сметаны

180 мл майонеза (с. 964)

60 мл яблочного уксуса

1 ст. л. (6 г) сухой горчицы

43 г сахара

1½ ч. л. (0,5 г) семян сельдерея

1½ ч. л. (7,5 мл) соуса табаско

Соль по вкусу

Молотый черный перец по вкусу

680 г зеленой белокочанной капусты, нашинкованной

170 г моркови, то же

1. В большой миске смешайте до однородного состояния сметану, майонез, уксус, горчицу, сахар и семена сельдерея. Посолите и поперчите по вкусу.
2. Добавьте капусту и морковь и размешайте.
3. Подайте немедленно или уберите до подачи в холодильник.

## Марокканский морковный салат

На 10 порций

120 мл лимонного сока

14 г рубленой кинзы

14 г сахара

120 мл оливкового масла extra-virgin

907 г моркови, натертой на мелкой терке

113 г изюма, размоченного и осушенного

Соль по вкусу

Молотый черный перец по вкусу

1. Смешайте лимонный сок, кинзу и сахар. Медленно вмешайте венчиком масло.
2. Смешайте заправку с морковью и изюмом. Поперчите и посолите.
3. Подайте немедленно или храните в холодильнике до подачи.

## Салат из кукурузы и хикамы

На 10 порций

680 г кукурузных зерен, свежих или мороженных, вареных

454 г хикамы, очищенной и нарезанной мелкими кубиками

30 мл сока лайма

1 ч. л. (1 г) кинзы, рубленой

Щепотка кайенского перца

Соль по вкусу

Молотый белый перец по вкусу

1. Перемешайте в миске кукурузу, хикаму, сок лайма, кинзу и кайенский перец. Добавьте соль и перец по вкусу.
2. Подайте немедленно или уберите до подачи в холодильник.

### ПРИМЕЧАНИЕ

Этот салат лучше готовить за 30 мин до подачи. Если салат держать более 2 ч, то хикама станет вялой.

## Салат с зеленой папайей по-тайски

На 10 порций

- 8 зубчиков чеснока, крупно нарубленных
- 3 тайских перца Чили, крупно нарезанных
- 3 ст. л. (2 г) сушеных креветок, нарезанных
- 60 мл мякоти тамаринда
- 60 мл сока лайма
- 90 мл рыбного соуса
- 28 г пальмового сахара
- 2 чашки длинной фасоли, нарезанной на кусочки длиной 4 см
- 5 чашек зеленой папайи, нарезанной соломкой
- 227 г моркови, нарезанной соломкой
- 113 г жареного арахиса, крупно нарубленного
- 10 томатов Черри, разрезанных на половинки
- 10 листьев белокочанной капусты
- 1,13 кг пропаренного липкого риса

1. Перемешайте чеснок, перец Чили и сушеные креветки.
2. Добавьте тамаринд, сок лайма, рыбный соус и сахар. Перемешайте, добавьте фасоль. Подавите смесь несколько раз, чтобы растолочь фасоль. Добавьте папайю, морковь и арахис.
3. Вмешайте помидоры и слегка растолките. Приправьте соком лайма, рыбным соусом и сахаром по вкусу.
4. Подайте салат на листьях капусты, а отдельно от него – рис.

## Салат из хикамы

На 10 порций

- 680 г хикамы, очищенной и нарезанной соломкой
- 57 г яблок Гренни Смит без кожицы и сердцевины, нарезанных соломкой
- 57 г красного перца, нарезанного соломкой
- 180 мл йогурта, процеженного через марлю
- 30 мл лимонного сока
- $\frac{3}{4}$  ч. л. (1,5 г) молотого кумина
- Соль по вкусу
- Молотый черный перец по вкусу

1. Смешайте в большой миске хикаму, яблоко и красный перец.
2. Смешайте в маленькой миске йогурт с кумином. Посолите и поперчите по вкусу. Залейте этой смесью хикаму и перемешайте.
3. Подайте немедленно или уберите до подачи в холодильник.

## Суномоно (салат с огурцом и водорослями вакаме)

На 10 порций

454 г огурцов, нарезанных соломкой

113 г моркови, нарезанной мелкой соломкой

2 ч. л. (10 г) соли

1 ст. л. (3,5 г) сушеной морской водоросли *вакаме*

15 мл *мирина* (сладкого рисового вина)

60 мл рисового уксуса

15 мл легкого соевого соуса

1. Смешайте огурцы и морковь с солью. Переложите в дуршлаг, поставленный на обычную кастрюлю, и дайте стечь в холодильнике в течение 1 ч.
2. Замочите *вакаме* в теплой воде на 30 мин. Откиньте на дуршлаг и обдайте кипятком. Освежите холодной водой и дайте стечь. Удалите твердые части. Заверните *вакаме* в марлю и перекрутите, чтобы отжать влагу. Нарезьте *вакаме* в манере *шифонад* и оставьте в сторону.
3. Смешайте венчиком *мирин*, уксус и соевый соус. Вылейте половину смеси на огурцы и морковь. Перемешайте осторожно и сдавите, чтобы удалить излишек соли. Сцедите жидкость.
4. Вылейте остальную заправку на огурцы и морковь. В последнюю минуту добавьте водоросли *вакаме* и хорошо перемешайте. Подайте немедленно.

## Салат с дайконом

На 10 порций

454 г очищенного *дайкона*

454 г европейских огурцов, нарезанных на полумесяцы толщиной 3 мм

1 ч. л. (5 г) соли

227 г моркови, нарезанной соломкой

60 мл рисового уксуса

21 г сахара

1 ч. л. (2 г) порошка корейского красного перца

½ ч. л. (2,5 мл) кунжутного масла

1. Разрежьте *дайкон* вдоль на половинки и нарежьте их ломтиками в виде полумесяца толщиной 3 мм.
2. Смешайте *дайкон* и огурцы с солью, накройте и оставьте на 30 мин, пока *дайкон* не станет мягким. Осторожно сдавите смесь, чтобы удалить излишек влаги, и переложите в другую миску.
3. Добавьте морковь, уксус, сахар, порошок красного перца и масло. Хорошо перемешайте, накройте и поставьте в холодильник, чтобы охладить.
4. Подайте немедленно.



## Огуречный салат

### На 10 порций

- 120 мл рисового уксуса
- 99 г сахара
- 2 ч. л. (10 г) соли
- 3 европейских огурца, разрезанных вдоль на половинки и затем на ломтики толщиной 3 мм
- 1 красная луковица, разрезанная на четвертушки и дальше на полоски толщиной 3 мм
- 1 ст. л. (9 г) красного перца Халапеньо, разрезанного пополам и затем на ломтики толщиной 3 мм
- 4 ст. л. (12 г) листьев мяты, крупно нарезанных или нарванных
- 21 г листьев кинзы

1. Перемешайте уксус, сахар и соль в сотейнике. Нагрейте на слабом огне, постоянно помешивая венчиком, пока соль и сахар не растворятся. Не доводите до кипения.
2. Охладите смесь и залейте огурцы, лук и перцы Халапеньо. Маринуйте 30 мин.
3. Сцедите маринад и подайте салат немедленно. Гарнируйте мятой и кинзой.

## Огуречно-йогуртовый салат

### На 10 порций

- Около 540 г европейских огурцов
- ½ ч. л. (2,5 г) соли
- 480 мл йогурта
- 2 зубчика чеснока, измельченных
- 28 г зеленого лука, нарезанного
- 2 ст. л. (6 г) мяты, рубленой
- ½ ч. л. (1 г) молотого кумина
- ½ ч. л. (1 г) молотого черного перца

1. Очистите огурцы, удалите семена и нарежьте некрупными кубиками. Положите огурцы в миску и смешайте с солью. Дайте настояться 1 ч. Сцедите воду и отожмите.

2. Переложите огурцы в маленькую миску и смешайте с остальными ингредиентами. Хорошо перемешайте.

3. Подайте немедленно или храните в холодильнике для подачи в дальнейшем.

## Салат с курицей в стиле Хью

### На 10 порций

- 3 курицы массой около 1,7 кг каждая
- 1 ст. л. (6 г) крупно молотого черного перца
- 28 г соли
- 50 г сахара
- 240 мл сока лайма
- 85 г репчатого лука, нарезанного очень тонкими кольцами
- 10 тайских перцев Чили, мелко нарезанных
- 99 г листьев вьетнамского горца, нарванных руками
- 99 г листьев мяты, то же
- 99 г листьев кинзы, то же
- 60 мл арахисового масла
- 60 мл рыбного соуса
- 60 мл вьетнамской приправы *самбал*
- 10 листьев бостонского салата
- 340 г отваренного на пару длиннозерного риса (с. 858)
- 6 красных перцев Чили Фресно, нарезанных очень тонкими ломтиками
- 143 г хрустящего лука-шалота (см. рецепт ниже)

1. Доведите соленую воду до бурного кипения. Добавьте курятину, снова доведите до кипения и варите 15 мин. Отключите нагрев, накройте крышкой и оставьте на 45 мин или пока температура внутри курятины не достигнет 74°C.

2. Выньте курятину из кастрюли и погрузите в холодную воду на 10 мин. Нарежьте куриное мясо тонкими полосками.

3. Приправьте курятину перцем, солью и сахаром. Добавьте сок лайма, лук, тайский перец, вьетнамский

горец, мяту, кинзу, масло, рыбный соус, *самбал* и осторожно перемешайте.

4. Подайте салат на листе салата с отваренным на пару рисом. Гарнируйте 3 колечками перца Чили Фресно и хрустящим луком-шалотом.

## Хрустящий лук-шалот

На 113 г

284 г очищенного лука-шалота

720 мл растительного масла

1. Нарезьте лук-шалот на одинаковые ломтики толщиной 3 мм. Разделите их на кольца и распределите на противне, застеленном бумажным полотенцем, чтобы подсушить на воздухе в течение 30 мин. (Именно благодаря этому приему лук получается хрустящим.)

2. Нагрейте масло до 138°C. Добавьте лук-шалот и перемешивайте, пока лук не станет золотистым и хрустящим. Выньте лук-шалот из масла и осушите на противне. Дайте остыть.

3. Подайте немедленно или храните в закрытом контейнере до подачи.

## Куриный салат

На 8 порций

1,92 л куриного бульона (с. 375)

Соль по вкусу

28 г чеснока, раздавленного (по желанию)

709 г куриных грудок без костей и кожи

180 мл майонеза (с. 964)

57 г орехов пекан, крупно нарубленных

113 г ягод винограда, разрезанных на половинки

2 ст. л. (6 г) майорана, мелко нарубленного

3 ст. л. (9 г) кервеля, то же

3 ст. л. (9 г) эстрагона, то же

2 ст. л. (6 г) орегано, мелко нарубленного

Молотый черный перец по вкусу

1. Приправьте бульон солью и перцем и добавьте чеснок (по желанию). Варите куриные грудки в бульоне на среднем огне до полной готовности, время от времени пробуя их вилкой (30–35 мин).

2. Дайте остыть до комнатной температуры. Нарезьте некрупными кубиками.

3. Смешайте курятину с остальными ингредиентами, посолите и поперчите.

4. Подайте немедленно или храните в холодильнике до подачи.

## Салат из тунца

На 10 порций

907 г консервированного тунца

128 г сельдерея, нарезанного мелкими кубиками

43 г красного репчатого лука, то же

21 г укропа, рубленого

480 мл майонеза (с. 964)

15 мл лимонного сока

Соль по вкусу

Молотый черный перец по вкусу

1. Откиньте тунца на дуршлаг и дайте стечь консервирующей жидкости. Удалите остатки жидкости, сжав тунца ладонями и положите сушиться в большую миску.

2. Добавьте остальные ингредиенты и тщательно перемешайте. Посолите и поперчите.

3. Подайте немедленно или храните в холодильнике до подачи.

### ПРИМЕЧАНИЕ

Добавьте 113 г нарезанных кубиками маринованных огурцов или других овощей (пикулей) для дополнительного вкуса.

## Яичный салат

На 10 порций

907 г крутых яиц (с. 923), нарезанных мелкими кубиками

120 мл майонеза (с. 964)

170 г сельдерея, рубленого

85 г лука, нарезанного

Соль по вкусу

Молотый черный перец по вкусу

½ ч. л. (1 г) чесночного порошка или по вкусу

1 ст. л. (15 г) дижонской горчицы или по вкусу

**1.** Хорошо смешайте яйца, майонез, сельдерей и лук. Приправьте солью, перцем, чесночным порошком и горчицей по вкусу.

**2.** Подайте немедленно или уберите до подачи в холодильник.

## Салат из ветчины

На 10 порций

907 г копченой ветчины, нарезанной кубиками или рубленой

240 мл майонеза (с. 964)

28–43 г нарезанных неострых пикулей

14–28 г горчицы

Соль по вкусу

Молотый черный перец по вкусу

**1.** Хорошо смешайте ветчину, майонез, пикули и горчицу. Посолите и поперчите по вкусу.

**2.** Подайте немедленно или уберите до подачи в холодильник.

## Креветочный салат

На 10 порций

907 г креветок, очищенных от панцирей и кишечных вен, вареных или жареных

240 мл майонеза (с. 964)

227 г сельдерея, рубленого

85 г лука, нарезанного

Соль по вкусу

Молотый белый перец по вкусу

**1.** Крупно нарежьте креветок (мелкие оставьте целыми).

**2.** Смешайте креветок, майонез, сельдерей и лук. Посолите и поперчите по вкусу.

**3.** Подайте немедленно или уберите до подачи в холодильник.

## Салат из пасты с уксусной заправкой с песто

На 10 порций

907 г макарон «перьев», сваренных и охлажденных

284 г помидоров, нарезанных кубиками или сегментами

113 г ветчины, нарезанной кубиками или соломкой

57 г маслин без косточек, нарезанных

28 г поджаренных кедровых орешков

85 г красного или сладкого лука, нарезанного кубиками

285 мл винегретной заправки с песто (с. 961)

Соль по вкусу

Молотый черный перец по вкусу

**1.** Смешайте все ингредиенты.

**2.** Помаринуйте несколько часов в холодильнике и подайте.

## Картофельный салат в европейском стиле

На 10 порций

142 г лука, нарезанного мелкими кубиками

90 мл красного винного уксуса

240 мл белого говяжьего бульона (с. 375)

45 мл горчицы или по вкусу

Соль по вкусу

Молотый черный перец по вкусу

1 ч. л. (5 г) сахара или по вкусу

90 мл растительного масла

1,36 кг вареного картофеля, очищенного и нарезанного ломтиками, теплого

1 ст. л. (3 г) петрушки или шнитт-лука, рубленых

**1.** Смешайте лук, уксус и бульон. Доведите смесь до кипения. Добавьте горчицу, соль, перец и сахар. Вмешайте масло. Немедленно полейте горячей заправкой теплые ломтики картофеля.

**2.** Посыпьте салат петрушкой или шнитт-луком. Дайте перед подачей постоять по меньшей мере 1 ч при комнатной температуре или правильно охладите и храните для подачи в дальнейшем.

## Картофельный салат

На 10 порций

1,13 кг вареного мелкого красного картофеля, очищенного и нарезанного ломтиками

170 г крутых яиц (с. 923), нарезанных мелкими кубиками

142 г репчатого лука, нарезанного кубиками

142 г сельдерея, то же

28 г дижонской горчицы, или по вкусу

480 мл майонеза (с. 964)

Вустерский соус по вкусу

Соль по вкусу

Молотый черный перец по вкусу

**1.** Смешайте в миске картофель, яйца, лук и сельдерей. Смешайте горчицу с майонезом и вустерским соусом по вкусу. Осторожно перемешайте с картофельной смесью.

**2.** Добавьте соль и перец.

**3.** Подайте немедленно или уберите до подачи в холодильник.



Хлебный салат с помидорами (панзанелла)

## Хлебный салат с помидорами (панзанелла)

На 10 порций

227 г кубиков черствого или поджаренного итальянского хлеба

680 г помидоров, нарезанных крупными кубиками

2 ч. л. (6 г) чеснока, измельченного

85 г стеблей сельдерея, нарезанных тонкими ломтиками наискосок

227 г огурцов, нарезанных кубиками

170 г красного перца, то же

170 г желтого перца, то же

20 филе анчоусов, нарезанных (по желанию)

2 ст. л. (10 г) каперсов без рассола

3 ст. л. (9 г) базилика, крупно нарубленного

300 мл заправки с красным винным уксусом (см. с. 957) или сколько потребуется

1. Смешайте хлеб, помидоры, чеснок, сельдерей, огурцы, перцы, анчоусы, каперсы и базилик. Добавьте заправку и перемешайте.

2. Подайте немедленно или храните в холодильнике до подачи.

## Средиземноморский салат с жареным хлебом

На 10 порций

1,13 кг арабских лепешек пита (с. 1097)

540 мл оливкового масла extra-virgin

150 мл лимонного сока

150 мл красного винного уксуса

1 ст. л. (9 г) чеснока, измельченного

14 г тимьяна, рубленого

1 ч. л. (2 г) кайенского перца

21 г сахара

Соль по вкусу

Молотый черный перец по вкусу

170 г зеленого лука, рубленого

71 г петрушки, то же

907 г помидоров без семян, нарезанных некрупными кубиками

907 г европейских огурцов, очищенных от кожуры и семян и нарезанных некрупными кубиками

284 г редиски, нарезанной ломтиками

170 г желтых перцев, нарезанных мелкими кубиками

1. Нарежьте лепешки на небольшие клинышки.

2. Смешайте кусочки лепешек с 90 мл масла, солью и перцем. Поджарьте на противне в духовке при 149°C 15 мин, перевернув один раз. Кусочки лаваша должны стать хрустящими, но не хрупкими.

3. Смешайте лимонный сок, уксус, чеснок, тимьян, кайенский перец, сахар, соль и перец. Медленно вмешайте венчиком остальное масло.

4. Смешайте заправку с петрушкой и подготовленными овощами. Добавьте кусочки жареного лаваша и осторожно перемешайте. Посолите и поперчите.

5. Подайте немедленно или храните в холодильнике до подачи.

## Салат из помидоров с моцареллой

На 10 порций

1,36 кг помидоров, нарезанных на ломтики  
 567 г свежей моцареллы, то же  
 284 г масляной заправки с красным винным уксусом (с. 957)  
 Соль по вкусу  
 14 г *шифонада* из базилика  
 Дробленый черный перец по вкусу

1. Уложите на тарелку ломтики помидоров вперемежку с ломтиками моцареллы и сбрызните сверху заправкой.
2. Посолите по вкусу. Гарнируйте базиликом и перцем.

## Жареные перцы

На 10 порций

1,93 кг желтых и красных перцев, жареных (см. с. 726)  
 120 мл оливкового масла  
 57 г золотистого изюма  
 57 г жареных кедровых орешков  
 28 г петрушки, рубленой  
 14 г чеснока, измельченного  
 Соль по вкусу  
 Молотый черный перец по вкусу

1. Нарежьте перцы на ломтики толщиной 6 мм и оставьте стекать на сите или в дуршлаг на 2 ч.
2. Смешайте перцы с маслом, изюмом, орехами, петрушкой, чесноком, солью и перцем.
3. Подайте немедленно или храните в холодильнике до подачи.

## Салат из зеленой чечевицы

На 10 порций

1 луковица  
 680 г французской зеленой чечевицы, промытой и перебранной  
 2 зубчика чеснока  
 28 г лука-шалота, мелко нарезанного  
 14 г дижонской горчицы  
 45 мл красного винного уксуса  
 Соль по вкусу  
 Молотый черный перец по вкусу  
 45 мл оливкового масла extra-virgin  
 57 г петрушки, рубленой

1. Положите луковицу в кастрюлю вместе с чечевицей и чесноком. Залейте холодной водой на 3 см. Накройте кастрюлю крышкой и доведите воду до кипения на среднем огне. Убавьте огонь до слабого и варите при пузырьковом кипении 25–35 мин – до мягкости чечевицы (чечевица не должна развариться). В процессе варки чечевица должна поглотить всю варочную жидкость.
  2. Выньте лук и чеснок. Смешайте теплую чечевицу с луком-шалотом.
  3. Смешайте горчицу, уксус, соль и перец. Медленно вмешайте венчиком масло. Посолите и поперчите по вкусу.
  4. Добавьте заправку к теплой чечевице и луку-шалоту. Хорошо перемешайте. Гарнируйте петрушкой.
  5. Подайте немедленно или храните в холодильнике до подачи.
- ВАРИАНТ:** Добавьте по 170 г нарезанного зеленого лука и рубленых грецких орехов в готовый салат.

## Бобовый салат

На 10 порций

284 г черной фасоли, вареной и осушенной на дуршлаг

284 г мелкой обыкновенной фасоли, то же

284 г нута, то же

142 г красной чечевицы, то же

170 г красного лука, нарезанного мелкими кубиками

115 г сельдерея, рубленого

2 ст. л. (6 г) петрушки, то же

300 мл заправки «Гурман» (с. 962)

Соль по вкусу

Молотый черный перец по вкусу

1. Смешайте фасоль, нут, чечевицу, лук, сельдерей и петрушку. Осторожно перемешайте с заправкой.
2. Маринуйте сутки в холодильнике. Посолите и поперчите по вкусу.
3. Подайте немедленно или уберите до подачи в холодильник.

## Теплый салат из коровьего гороха

На 10 порций

2 веточки розмарина

2 веточки тимьяна

2 лавровых листа

150 мл оливкового масла

113 г лука, нарезанного

2 ч. л. (6 г) чеснока, измельченного

Цедра 1 лимона

340 г сухого коровьего гороха, перебранного и промытого

1,44 л куриного бульона (с. 375), или по вкусу

180 мл лимонного сока, или по вкусу

3 ст. л. (9 г) *шифонада* из базилика

Соль по вкусу

Молотый черный перец по вкусу

1. Свяжите розмарин, тимьян и лавровый лист в пучок с помощью специальной бечевки. Нагрейте 30 мл масла в сотейнике на сильном огне. Добавьте лук, половину чеснока, цедру и готовьте до мягкости.
2. Добавьте горох, бульон, пучок трав и доведите до кипения. Убавьте огонь и варите при пузырьковом кипении до полной мягкости гороха (около 1 ч). Подливайте бульон, если надо, чтобы горох был покрыт жидкостью в течение всей варки.
3. Пока горох варится, смешайте оставшиеся масло и чеснок, лимонный сок и базилик.
4. Откиньте горох на дуршлаг и выбросьте пучок трав. Добавьте горячий горох к лимонно-базиликовой винегретной заправке и осторожно перемешайте. Посолите и поперчите по вкусу.
5. Подайте немедленно.



## Рисовый салат с карри

На 10 порций

- 907 г вареного длиннозерного риса
- 227 г вареного зеленого гороха
- 113 г репчатого лука, нарезанного кубиками
- 113 г яблок Гренни Смит, нарезанных кубиками, при желании очищенных
- 57 г тыквенных семечек, поджаренных
- 57 г золотистого изюма, размоченного
- 180 мл винегретной заправки с карри (с. 959)
- Соль по вкусу
- Молотый черный перец по вкусу
- Порошок карри (с. 487) – по желанию и по вкусу

1. Смешайте рис, горох, лук, яблоки, тыквенные семечки и изюм.
2. Мягко перемешайте с таким количеством уксусно-масляной заправки, чтобы лишь смочить рис. Приправьте по вкусу солью, перцем и порошком *карри* (при желании).
3. Подайте немедленно или уберите до подачи в холодильник.

## Морепродукты в соусе рavigот

На 10 порций

- 14 г нарезанного лука-шалота
- 20 креветок (16–20 шт. на 1 кг), очищенных от панцирей и кишечных вен
- 10 пар лягушачьих лапок, разрезанных пополам
- 284 г лагунных гребешков (внешняя мышца удалена)
- 300 мл белого вина
- 420 мл рыбного бульона (см. с. 376)
- 4 желтка
- 1 ст. л. (15 г) готовой горчицы

- 1 ст. л. (15 мл) лимонного сока
- 240 мл растительного масла
- 1 ч. л. (2 г) приправы «Тонкие травы» (см. с. 599)
- Соль по вкусу
- Перец по вкусу
- 20 вареных мидий
- 113 г огурцов, нарезанных соломкой (нарезка *жюльен*)
- 20 листьев бостонского салата
- 20 клиновидных ломтиков помидора
- 10 ломтиков лимона

1. Смешайте лук-шалот, креветок, лягушачьи лапки, гребешки, вино и бульон и доведите до пузырькового кипения. Сварите морепродукты до готовности.
2. Выньте, накройте и уберите в холодильник. Процедите варочную жидкость.
3. Уварите варочную жидкость до 45 мл и перелейте в миску из нержавеющей стали. Добавьте желтки, горчицу и лимонный сок и хорошо перемешайте.
4. Вмешайте венчиком растительное масло, начиная его вливать очень медленно и ускоряясь по мере впитывания масла и формирования густой уксусно-масляной заправки. Добавьте зелень. Посолите и поперчите по вкусу. Это и есть соус *рavigот*.
5. Снимите мякоть с лягушачьих лапок. Промойте мидии. Смешайте морепродукты и соус.
6. Смешайте огурцы с винегретной заправкой.
7. Подайте морепродукты на листьях салата, украсив помидорами, лимоном и огурцами.

## Бутерброды и сэндвичи

Бутерброды и сэндвичи едят на разных трапезах – от элитного фуршета или чая до сытного обеда. Составляемые из четырех простых элементов (хлеба, спреда, который намазывают на хлеб, начинки, которую кладут сверху, и того, чем гарнируют или украшают) сэндвичи наглядно демонстрируют, что наднациональный (или интернациональный) подход может давать огромное многообразие результатов.

# Элементы, из которых состоит СЭНДВИЧ

**Сэндвичи бывают открытые и закрытые**, горячие и холодные. Они могут быть очень маленькими, чтобы выступить в качестве *hors d'oeuvre* (дополнительных порционных холодных и даже горячих блюд, которые подаются не обязательно во время трапезы, а иногда как снеки или блюда для фуршета. – *Ред.*), и такими большими, чтобы подаваться как основное блюдо. В число холодных сэндвичей входят стандартные варианты, подаваемые в закусточных, с мясной нарезкой или с салатами, заправленными майонезом, а также клубные (трехслойные) сэндвичи.

У горячих сэндвичей может быть горячая начинка, например рубленая котлета в гамбургере или пастроми (копченое, а затем отваренное мясо, которое в США кладут в сэндвичи. – *Ред.*). Сэндвичи и сами можно жарить на гриле, как сэндвич «Рубэн» из ржаного хлеба с солониной, сыром и квашеной капустой или сэндвич с плавящимся сыром. Иногда горячую начинку просто накладывают на хлеб и поливают сэндвич горячим соусом.

## Хлеб

Для сэндвичей и бутербродов годится хлеб довольно широкого спектра. Ломтики для многих видов холодных сэндвичей нарезают из кирпичиков белого или пшеничного хлеба. Плотный мякиш делает его пригодным для изящных чайных, или пальчиковых, бутербродов, потому что нарезается на тонкие ломтики и не крошится. Хлеб для таких бутербродов должен быть из муки тонкого помола, чтобы можно было удалить корочку и нарезать их на кусочки нужной формы и нужных размеров – обычно «на два укуса». Хлеб с отрубями и в крестьянском стиле труднее нарезать тонкими кусочками.

Бутерброды и сэндвичи делают из разных видов хлеба, булочек с различными «посыпками». Следует принимать во внимание свойства хлеба и то, насколько он подходит для данного сэндвича. Он должен быть достаточно плотным, а куски для сэндвича – достаточно толстыми, чтобы начинка хорошо держалась, но не настолько, чтобы бутерброд был слишком сухим.

Хлеб можно нарезать заранее, но хранить его закрытым, чтобы не высыхал. Поджаривать хлеб следует перед самым составлением сэндвича. Вот некоторые виды хлеба на выбор:

- буханки (кирпичики) – белые, пшеничные, ржаные;
- крестьянский хлеб (ржаной черный хлеб без добавок со вкусом бородинского, кислый, деревенский хлеб с толстой корочкой, булки в виде шара);
- булочки (твердые, мягкие, круглые, продолговатые);
- плоский хлеб (фоккача, пита, чабатта, круглый или овальный лаваш);
- листовой для роллов (лаваш, кулинарная рисовая бумага – тонкие листы высушенного рисового теста, листы для *egg-roll* – китайских пирожков);
- пшеничная или кукурузная *тортилья*.

## Спреды («намазки» на хлеб)

Для приготовления сэндвичей хлеб нужно чем-нибудь намазывать. Ингредиенты для намазывания (спреды), основанные на жире (например, майонез или сливочное масло), служат барьером, не позволяющим хлебу намокать. Другие ингредиенты, напротив, приносят влагу и помогают скреплять сэндвич. Некоторые начинки (скажем, салат из тунца с майонезом) уже содержат намазывающий ингредиент, и тогда покрывать хлеб спредом при составлении сэндвича не надо. Спреды могут быть очень простыми, с ненавязчивым вкусом, а могут приносить специфические вкус и текстуру. Вот список спредов, в который входят как классические варианты, так и неожиданные для многих:

- майонез (простой или ароматизированный), *айоли* (классический или с красным перцем), кремообразная салатная заправка;
- простое или ароматизированное сливочное масло;
- горчица или кетчуп;
- пастообразные сыры (рикотта, сливочный сыр, маскарпоне) и крем-фреш;
- пюре из овощей или зелени (*хумус* – пюре из нута, *тапенад* – прованская приправа с тулонскими каперсами, анчоусами, спелыми маслинами, растолченными в ступке и приправленными оливковым маслом, лимонным соком и специями; *песто*);
- кунжутная паста *тахини* с орехами;
- желе, варенье, повидло, компоты и прочие консервированные фрукты;
- пюре из авокадо, или *гуакамоле*;
- растительные масла и уксусно-масляные (винегретные) заправки.

## Начинки

Начинка – это средоточие сэндвича. Она бывает горячей и холодной, питательной или почти незаметной. Правильно зажарить и нарезать индюшку для клубного сэндвича столь же важно, как проследить, чтобы водяной кресс для чайного бутерброда был безукоризненно свеж, вымыт и высушен.

Начинка должна определять выбор и приготовление прочих составляющих сэндвича. Вот некоторые варианты начинок:

- ломтики жареного или вареного мяса (свежей, соленой или копченой говядины, индюшки, окорока, паштетов, колбас);
- ломтики сыра;
- жареные или сырые овощи;
- рубленые котлеты, колбасы, рыба или птица, жаренные на сковороде или гриле;
- салаты из мяса, птицы, яиц, рыбы или овощей.

## Гарниры

Из всего многообразия ингредиентов, которые можно использовать в качестве украшения и гарнира для сэндвичей, назовем листья латука, ломтики помидоров или лука, проросшие семена люцерны, маринованные или соленые перцы, маслины. Они становятся частью общей структуры сэндвича, так что выбирайте их с учетом того, будут ли они дополнять начинку или контрастировать с ней.

При выкладывании сэндвичей на тарелку можно добавлять и дополнительные гарниры, например:

- зеленый салат или гарнирный салат (картофельный, макаронный, капустный);
- латук и люцерну;
- ломтики сырых овощей;
- маринованную спаржу или маслины;
- макательные или обычные соусы, острые закуски;
- ломтики фруктов.

## Стили подачи

**Бутерброд, имеющий по куску хлеба** внизу и вверху, называют сэндвичем. У клубного сэндвича есть и третий ломтик хлеба. Ну а то, что мы называем бутербродом (открытым), имеет один ломтик хлеба в качестве основы.

Прямосторонние сэндвичи и бутерброды делают нарезанием с помощью хлебного ножа квадратов, прямоугольников, ромбов или треугольников. У таких изделий выход обычно ниже, поэтому они немного более дорогостоящи.

Не пожалейте времени на нарезание бутербродов в точной и единообразной манере, чтобы они выглядели наилучшим образом, когда вы их выложите стройными рядами на тарелке или на подносе. Чайные бутерброды и сэндвичи нарежьте как можно ближе к времени подачи. Если же вы вынуждены готовить их заранее, держите бутерброды и сэндвичи под влажной тканью в герметичном контейнере в холодильнике не дольше нескольких часов.

## Общие указания по приготовлению сэндвичей

**Тщательно и грамотно организуйте** рабочий пост, продумайте ассортимент сэндвичей. Все необходимое должно быть в пределах непосредственной досягаемости. Полезно составить список задач с расстановкой приоритетов или временным графиком.

Оптимизируйте трудовой процесс так, чтобы не делать лишних движений:

- организуйте работу так, чтобы выполнять ее строго последовательно, конвейером;
- приготовьте ингредиенты для намазывания загодя и держите их в удобной для намазывания консистенции. Используйте лопаточку (шпатель), чтобы намазывать спреды на всю поверхность хлеба одним движением;
- при больших объемах производства нарежьте хлеб или булочки заранее. Если есть такая возможность, жарьте хлеб перед самым составлением сэндвичей. Если приходится жарить его заранее, то держите эти гренки неплотно накрытыми в теплом месте;
- приготовьте начинки и гарнирные ингредиенты и разделите их на порции; держите при нужной температуре. Мойте и сушите салат и другую зелень заранее;
- сэндвичи гриль – например, «Рубэн» или горячий сэндвич с сыром и ветчиной – можно составлять заранее, а жарить или подогреть перед подачей.



Клубный сэндвич CIA

## Клубный сэндвич CIA (Американского кулинарного института)

На 10 порций

180 мл майонеза (с. 964) или сколько потребуется

30 ломтиков белого хлеба, толщиной 6 мм, поджаренных

20 листьев красного латука

567 г индейки, нарезанной тонкими ломтиками

567 г ветчины, то же

20 ломтиков помидоров

20 полосок бекона, поджаренных и разрезанных пополам

1. Смажьте майонезом (5 мл) один ломтик хлеба для каждого сэндвича. Положите на каждый листик латука и по 57 г индейки и ветчины.
2. Смажьте майонезом (2,5 мл) с обеих сторон другой ломтик тоста и положите сверху ветчину, а также еще лист латука, две дольки помидора и два ломтика ветчины.
3. Смажьте майонезом (5 мл) еще один ломтик тоста и положите его на сэндвич с майонезом.
4. Закрепите пластиковыми шпажками, нарежьте на четвертинки и подайте немедленно.

## Филадельфийский сэндвич из целой булки

На 10 порций

210 мл оливкового масла

90 мл красного винного уксуса

1 ст. л. (3 г) рубленого орегано

Соль по вкусу

Молотый черный перец по вкусу

10 продолговатых (длиной 25 см) булок «субмарина»

680 г прошутто (сырвяленной ветчины), тонко нарезанной

284 г неострой каппиколы (сырокопченого рулета), то же

284 г генуэзской салями, то же

570 г сыра проволоне, то же

142 г салата айсберг, шинкованного

30 ломтиков помидоров толщиной 3 мм

30 ломтиков репчатого лука толщиной 1,5 мм

1. Смешайте оливковое масло с орегано для заправки. Посолите и поперчите.
2. Разрежьте булку (одну на сэндвич) горизонтально и продольно, не дорезав край (как на «дверной петле»). Пропитайте внутренние поверхности заправкой.
3. Разделите поровну ломтики прошутто, каппиколы, салями и проволоне между всеми разрезанными булками. Посыпьте салатом (14 г) и проволоне (57 г). Сверху положите три ломтика помидора, потом лук; полейте еще раз заправкой. Закройте сэндвич и подайте немедленно.



## Куриный гамбургер

На 10 порций

- 1,13 кг мяса курицы, рубленого
- 170 г хлебных крошек
- 454 г начинки *дюксель* (с. 582), холодной
- 2 ст. л. (6 г) рубленой зелени, например шнитт-лука, орегано, базилика или петрушки
- 1 ч. л. (5 г) соли
- ½ ч. л. (1 г) молотого белого перца
- 284 г сыра проволоне, нарезанного тонкими ломтиками
- 113 г топленого сливочного масла или сколько потребуется
- 10 круглых булочек
- 10 листьев красного или зеленого латука
- 20 ломтиков помидоров

1. Смешайте куриный фарш, хлебные крошки, *дюксель*, зелень, соль и перец. Слепите плоские котлетки массой по 170 г.
2. Слегка смажьте сливочным маслом жарочный лист. Зарумяньте котлетки с обеих сторон. Дожарьте в духовке при 177°C до достижения внутренней температуры 74°C.
3. Перед подачей положите на каждую котлетку по ломтику проволоне и верните в духовку, чтобы расплавился.
4. Разрежьте булочку продольно, не дорезав один край (как «на дверной петле»). Смажьте топленным сливочным маслом и поджарьте на гриле. Положите котлету на булочку и подайте гамбургер открытым с листом латука и двумя ломтиками помидора.

## Говядина барбекю

На 10 порций

- 1,81 кг говяжьей грудинки
- 1 ст. л. (15 г) соли
- 1 ч. л. (2 г) молотого черного перца
- 600 мл **соуса барбекю** (с. 575)
- 10 булочек
- 113 г топленого сливочного масла или сколько потребуется

1. Приправьте грудинку солью и перцем, положите на противень, поставьте в нагретую до 163°C духовку и запекайте около 2 ч. Накройте алюминиевой фольгой и продолжайте запекать до мягкости (определяется легкостью вхождения вилки) примерно еще 3 ч. Поливайте соусом барбекю последние 2 ч запекания.
2. Остудите. Срежьте лишний жир. Нарезьте мякоть ломтиками или полосками. Смешайте с оставшимся соусом барбекю и нагрейте на среднем огне конфорки или в духовке при 177°C до внутренней температуры 71°C. При необходимости посолите и поперчите.
3. Разрежьте булочку продольно, оставив один край соединенным (как «на дверной петле»). Смажьте топленным сливочным маслом и поджарьте на гриле. Положите мясо на булочку и подайте сэндвич открытым.

## Открытый бутерброд с индейкой и луком в кисло-сладком соусе

На 10 порций

- 567 г лука, нарезанного соломкой
- 120 мл топленого сливочного масла
- 120 мл соевого соуса
- 240 мл соуса для утки (фабричного)
- 120 мл воды
- ½ ч. л. (1 г) чесночного порошка или по вкусу
- ½ ч. л. (1 г) молотого имбиря или по вкусу
- Соль по вкусу
- Молотого черного перца по вкусу
- 10 ломтиков хлеба, слегка поджаренных, толщиной 6мм
- 1,13 кг жареной индейки, нарезанной тонкими ломтиками
- 20 ломтиков помидоров
- 567 г швейцарского сыра, нарезанного тонкими ломтиками

1. Поджарьте лук в масле до полупрозрачности. Добавьте соевый соус, соус для утки и воду. Варите при пузырьковом кипении до полной готовности лука. Приправьте чесночным порошком и имбирем по вкусу.
2. Разложите лук на ломтике хлеба. Сверху положите ломтик индейки (128 г), потом еще лук, затем 2 ломтика помидоров, а сверху 57 г сыра.
3. Запекайте в духовке при температуре 177°C, пока бутерброд не прогреется, а сыр не расплавится. Подайте открытым сразу же.

## Горячий сэндвич с сыром и ветчиной

На 10 порций

- 284 г сыра грюйер
- 425 г ветчины, нарезанной тонкими ломтиками
- 20 ломтиков белого хлеба толщиной 6 мм
- 2 ст. л. (30 мл) дижонской горчицы
- 113 г сливочного масла комнатной температуры

1. Положите на ломтик хлеба по ломтику сыра грюйер и ветчины. Слегка смажьте горчицей. Положите сверху еще один ломтик грюйера и накройте вторым ломтиком хлеба. Смажьте снаружи сливочным маслом.
2. Слегка смажьте сливочным маслом сковороду или противень. Подрумяньте сэндвич. При желании можете поставить в духовку и жарить, чтобы сыр расплавился. Подайте немедленно.



Сэндвич с баклажаном и прошутто

## Сэндвич с баклажаном и прошутто

### На 10 порций

- 248 г сыра рикотта
- 2 ч. л. (2 г) базилика, рубленого
- 1 ч. л. (2 г) грубо помолотого черного перца
- 1 ч. л. (1 г) орегано, рубленого
- 1 ч. л. (1 г) петрушки, то же
- Соль по вкусу
- 10 итальянских твердых булочек
- 150 мл масла из маринованных баклажанов
- 567 г начинки из маринованных баклажанов (см. рецепт ниже)
- 567 г прошутто, тонко нарезанной

1. Смешайте рикотту, базилик, перец, орегано, петрушку и соль. Накройте и оставьте на ночь.
2. Для каждого сэндвича разрежьте вдоль булочку и смажьте внутри маслом, взятым из маринованных баклажанов. Намажьте смесью рикотты с травами (28 г) одну половинку булки и положите сверху маринованные баклажаны и прошутто (по 57 г). Накройте другой половинкой булки и подайте немедленно.

## Начинка из маринованных баклажанов

### На 454 г начинки

- 454 г итальянских баклажанов
- 1 ст. л. (15 г) соли
- 480 мл оливкового масла extra-virgin
- 3 зубчика чеснока, давленных
- 45 мл красного винного уксуса
- 2 ст. л. (12 г) сушеного орегано
- 1 ст. л. (6 г) сушеного базилика
- 1 ст. л. (6 г) грубо помолотого черного перца
- Щепотка красного перца

1. Порежьте баклажан на ломтики толщиной 3 мм. Положите ломтики слоями в дуршлаг, обильно соля каждый слой. Оставьте на 1 ч, чтобы кусочки баклажана осели.
2. Промойте и промокните насухо кусочки баклажана с помощью бумажного полотенца.
3. Смешайте оставшиеся ингредиенты.
4. Положите кусочки баклажана в маринад, накройте и оставьте на 3–4 дня. Помешивайте содержимое каждый день.

#### ПРИМЕЧАНИЕ

Баклажаны считаются готовыми, когда мякоть станет почти прозрачной и исчезнет «сырой» вкус.

## Сэндвич «Три сыра»

### На 10 порций

- 20 ломтиков белого хлеба толщиной 6 мм
- 567 г сыра чеддер, нарезанного тонкими ломтиками
- 142 г раскрошенного голубого сыра
- 284 г сыра пеппер джек, нарезанного тонкими ломтиками
- 113 г сливочного масла или сколько потребуется, комнатной температуры

1. Положите на ломтик хлеба 28 г сыра чеддер, 14 г голубого сыра, 28 г сыра пеппер джек и еще один ломтик чеддера (28 г). Накройте вторым ломтиком хлеба. Смажьте обе стороны хлеба сливочным маслом.
2. Порумяньте на гриле с обеих сторон до золотисто-коричневого цвета. Если надо, дожарьте в духовке, чтобы сыр расплавился. Разрежьте пополам и подайте немедленно.

## Сэндвич «Рубэн»

На 10 порций

### РУССКАЯ ЗАПРАВКА

300 мл майонеза (с. 964)

90 мл соуса чили

21 г готового хрена

28 г мелко нарезанного лука, бланшированного

¼ ч. л. (3,75 мл) вустерского соуса

Соль по вкусу

Молотый черный перец по вкусу

567 г швейцарского сыра, нарезанного тонкими ломтиками

907 г говяжьей солонины, то же

567 г квашеной капусты

20 ломтиков ржаного хлеба толщиной 6 мм

113 г сливочного масла комнатной температуры или сколько потребуется

**1.** Приготовьте русскую заправку: смешайте майонез, соус чили, хрен, лук и вустерский соус. Скорректируйте содержание соли и перца по вкусу.

**2.** Положите на ломтик хлеба ломтик сыра, смажьте русской заправкой (15 мл), покройте тонким слоем солонины (43 г) и затем квашеной капустой (57 г). Сверху положите еще один ломтик солонины (43 г), снова смажьте заправкой (15 мл) и положите ломтик сыра. Накройте вторым ломтиком хлеба.

**3.** Смажьте обе стороны хлеба сливочным маслом. Порумяньте на гриле с обеих сторон. Если надо, дожарьте в духовке, чтобы сэндвич прогрелся, а сыр расплавился. Подайте немедленно.

## Сэндвич с огурцом, сливочным сыром и зеленью

На 10 порций

170 г сливочного сыра

1 ст. л. (3 г) укропа, рубленого

1 ст. л. (3 г) шнитт-лука, то же

60 мл густых сливок или сколько потребуется

Соль по вкусу

Молотый черный перец по вкусу

20 ломтиков белого хлеба толщиной 6 мм

340 г тонких ломтиков европейского огурца

**1.** Смешайте сливочный сыр с зеленью и таким количеством сливок, чтобы получилась гладкая, удобная для намазывания консистенция. Посолите и поперчите по вкусу.

**2.** Смажьте этой смесью 2 кусочка хлеба. Уложите огурцы на один ломтик и накройте другим.

**3.** Обрежьте корку на каждом сэндвиче и нарежьте на 4 кусочка треугольной формы (по желанию форма может быть другой).

**4.** Подайте немедленно или держите хорошо накрытыми в холодильнике не более 2 ч.

## Сэндвич с водяным крессом и зеленью

На 10 порций

150 мл майонеза (с. 964)

4 г рубленой зелени (например, шнитт-лука, укропа, петрушки, базилика)

Соль по вкусу

Молотый черный перец по вкусу

20 тонких ломтиков белого хлеба толщиной 6 мм

85 г водяного кресса, промытого и разделанного

1. Смешайте майонез с зеленью. Добавьте соль и перец по вкусу.

2. Смажьте два ломтика хлеба майонезом с зеленью (7,5 мл). Положите на один ломтик кресс и накройте вторым.

3. Обрежьте корку на каждом сэндвиче и нарежьте на 4 кусочка треугольной формы (по желанию форма может быть другой).

4. Подайте немедленно или держите хорошо накрытыми в холодильнике не более 2 ч.



Вверху: сэндвич с огурцом, сливочным сыром и зеленью  
Посредине: сэндвич с водяным крессом и зеленью  
Внизу: яблочный сэндвич с карри

## Яблочный сэндвич с карри

На 10 порций

1 ст. л. (6 г) порошка карри (с. 487)

150 мл майонеза (с. 964)

Соль по вкусу

Молотый черный перец по вкусу

20 ломтиков белого хлеба толщиной 6 мм

454 г яблок Гренни Смит, нарезанных тонкими ломтиками (очищенных до нарезания)

1. В небольшом сотейнике поджарьте порошок карри на среднем огне. Остудите. Вмешайте в майонез. Посолите и поперчите.

2. Смажьте этой смесью (по 7,5 мл) 2 кусочка хлеба. Уложите яблоки (35 г) на один ломтик хлеба и накройте другим.

3. Вырежьте специальным приспособлением round cutter, настроенным на 4-сантиметровую резку, 4 кружочка или кусочки другой формы.

4. Подайте немедленно или держите хорошо накрытыми в холодильнике не более 2 ч.

## Сэндвич с грушами и горгонзолой

На 10 порций

57 г сливочного сыра

142 г горгонзолы

60 мл густых сливок

Соль по вкусу

Молотый черный перец по вкусу

60 мл меда

30 мл белого винного уксуса

454 г груш

20 ломтиков черного хлеба из грубой непросеянной ржаной муки с изюмом толщиной 6 мм

1. Смешайте сливочный сыр с горгонзолой и таким количеством сливок, чтобы получилась гладкая, удобная для намазывания консистенция. Посолите и поперчите.

2. Смешайте мед и уксус. Почистите и тонко порежьте груши, промойте их смесью меда с уксусом, чтобы избежать окисления.

3. Для каждого сэндвича намажьте смесью горгонзолы со сливками 2 кусочка хлеба. Уложите 35 г груш на один ломтик и накройте другим.

4. Нарезьте на куски любой формы и подайте немедленно или держите хорошо накрытыми в холодильнике не более 2 ч.

## Сэндвич с помидорами и сметаной с орегано

На 10 порций

240 мл сметаны

2 ст. л. (6 г) орегано, рубленого

Соль по вкусу

Молотый черный перец по вкусу

20 ломтиков белого хлеба толщиной 6 мм

907 г помидоров, нарезанных ломтиками

1. Смешайте сметану с орегано. Посолите и поперчите по вкусу.

2. Смажьте этой смесью 2 ломтика хлеба. Уложите 85 г помидоров на один ломтик и накройте другим.

3. Нарезьте на куски любой формы и подайте немедленно или держите хорошо накрытыми в холодильнике не более 2 ч.

## Закуски и *hors d'oeuvre*

Различие между *hors d'oeuvre* и закусками заключается скорее в том, как и когда их подают, чем в самой подаваемой еде.

*Hors d'oeuvre* обычно служат прелюдией к трапезе, тогда как закуски, как правило, используют в качестве первой перемены блюд.



# Hors d'oeuvre

Термин «*hors d'oeuvre*» можно перевести с французского как «добавочное блюдо» или блюдо «до трапезы». Такие блюда призваны возбуждать вкусовые бугорки и обострять аппетит. Они должны обладать следующими качествами:

- иметь такие размеры, чтобы их можно было съесть за один или два укуса. Одни дополнительные блюда едят руками, другие – вилкой с тарелки. За очень редким исключением они не требуют ножа;
- быть привлекательными. Поскольку эти блюда обычно предшествуют трапезе, они призваны раздражить аппетит. Отчасти это достигается их внешней привлекательностью;
- дополнять последующую еду. Важно избегать подачи дополнительных блюд, по вкусу и текстуре похожих на основные. Например, если заказан суп из омаров, канапе с омарами в качестве дополнительного блюда неуместны.

## Стили подачи *hors d'oeuvre*

Подавать *hors d'oeuvre* можно или в элегантном стиле с вышколенным дворецким, или в сравнительно неформальном стиле шведского стола, или в смешанной манере. Способ подачи диктуется типом блюда и также требованиями конкретной обстановки. Вот некоторые указания в помощь шеф-повару при выборе и подаче *hors d'oeuvre*:

- принимайте во внимание природу застолья, которое вы обслуживаете, а также блюда из меню, заказанные клиентом;
- чтобы морепродукты и икра оставались очень холодными, их часто подают на льду или в вырезанных из него формочках (это, кстати, выглядит очень эффектно). Проследите за тем, чтобы был налажен сток тающей воды и чтобы ледяная «посуда» стояла устойчиво;
- блюда, подаваемые на тарелках или разносимые на подносах, следует раскладывать продуманно, чтобы даже последний оставшийся кусочек выглядел привлекательно;
- блюда, подаваемые с соусом, требуют приспособлений для подачи. Чтобы гостю не приходилось жонглировать тарелкой, вилкой и салфеткой, такого рода блюда стоит подавать только на шведском столе или как прелюдию к более изысканной трапезе;
- чтобы горячие дополнительные блюда не остывали, не ставьте рядом с ними ничего холодного, а на шведском столе держите кастрюли с подогревом.

# Закуски

**Закуски традиционно подают** как первую перемену блюд в трапезе. Роль закуски в современном меню становится все более важной. Хотя по-прежнему популярны паштеты, копченая форель и садовые улитки с чесночным сливочным маслом, все чаще в качестве закусок встречаются блюда на основе пасты, овощей гриль и круп.

Общепринятое требование «выстраивать» меню от одной перемены блюд к другой требует определенной логической связи между закуской и следующими за ней блюдами. Но на каждое правило о том, какого рода продукты можно или нельзя использовать в качестве закусок, вы найдете как минимум одно хорошее исключение. Однако большинство закусок объединяют пристальное внимание к размерам порций, виртуозное исполнение и искусная сервировка. Большинство закусок – это мелкие порции очень вкусной еды, призванной немного успокоить свирепый аппетит, чтобы он не мешал полнее насладиться основным блюдом.

В качестве закуски можно подавать классические *hors d'oeuvre* в чуть увеличенных по сравнению с дополнительными блюдами порциях. Например, неизменный фаворит – безукоризненно свежие клемы и устрицы, вынутые из раковин как можно ближе к времени подачи и приправляемые соусом, подчеркивающим их солоноватый вкус, или классический креветочный коктейль с острым соусом. Копченые рыба, мясо, птица; колбасы, паштеты, *террины* и заливные; вяленый окорок или говядина, нарезанная прозрачными ломтиками, – из всего этого можно составлять закуски (либо порционные – с украшениями, либо на общем блюде).

В качестве закусок подают и салаты. Можно изменять размер порций, использовать разные соусы, варьировать украшения и гарниры, чтобы салат казался новым от сезона к сезону или чтобы выявлялись оригинальные вкусы и текстуры.

Теплые и горячие закуски могут состоять из небольших порций пасты, например тортеллини или равиоли, подаваемых без сопровождения, с соусом или с бульоном. Можно готовить волованы и тарталетки из слоеного теста и фаршировать их сытными рагу или фуа-гра. Часто подают на закуску рыбу, ракообразных или птицу, жаренных на гриле или под бройлером (саламандрой). Популярны разного рода блинчики и блины. Часто на закуску заказывают фрикадельки и подобные блюда из обильно приправленного мясного фарша.

Очень широко используются в качестве закусок овощи. Часто их готовят совсем просто, пример – паровые артишоки с макательным соусом, или холодная спаржа, сбрызнутая ароматизированным растительным маслом, или блюдо овощей гриль в сопровождении чесночного майонеза.

## Приготовление и подача закусок

Готовя и подавая закуски, руководствуйтесь следующими правилами:

- составляйте порции уместных размеров – как правило, небольшие;
- тщательнейшим образом приправляйте все закуски. Они призваны стимулировать аппетит, так что приправы в них чрезвычайно важны. Однако не слишком увлекайтесь: очень легко уже в начале трапезы «придушить» вкусовые бугорки излишками чеснока или непомерным обилием базилика. Не забывайте, что за этой переменной блюд последуют другие;
- сводите украшения к минимуму и выбирайте те, которые усиливают привлекательность блюда дополнительными вкусом и текстурой, а не просто цветом;
- подавайте все закуски при надлежащей температуре. Не забывайте подогреть или охлаждать тарелки;
- нарежьте, сформируйте и выкладывайте закуски на тарелки в таком количестве, чтобы они выглядели интересными и привлекательными, но не подавляли аппетит гостя;
- аккуратность похвальна всегда, но с закусками она особенно важна. Ведь они подготавливают почву для всей трапезы;
- подавая закуску на несколько человек, прикиньте, как она будет выглядеть на столе: может быть, стоит разделить ее на порции на кухне, а не перекладывать это на гостей;
- цвет, форма закуски и пустые места на тарелке играют важную роль в общей композиции блюда. Выбирайте для подачи посуду подходящих размеров и адекватной формы и предоставляйте гостям все необходимое, включая специальные инструменты, посуду для раковин или костей, а если надо, и миски для мытья пальцев.

# Холодный мусс

**У холодного мусса много применений.** Его можно подавать неформованным, уложенным на ломтики хлеба или *террина*, эффектно выдавленным в тарталетки или просто на хлеб, можно использовать такой мусс как *hors d'oeuvre*, закуску или компонент других блюд.

Французское слово «*mousse*» буквально означает «пена». Мусс готовят, осторожно вмешивая взбитые сливки или белки в насыщенную вкусом основу. Эту легкую, пенистую смесь до подачи охлаждают, чтобы «схватилась». Холодный мусс не подвергают тепловой обработке, иначе содержащийся в нем желатин расплавится и мусс осядет. Горячий мусс – это небольшая порция взбитого пюре, которое смешали как холодный мусс, а потом запекли.

Хотя каждый базовый ингредиент может потребовать корректировки количества связующих и разрыхляющих компонентов, базовая формула, описанная на с. 1014, дает хороший ориентир. Ее можно и нужно изменять согласно типуготавливаемого мусса и предназначению готового продукта.

Главным ингредиентом (или ингредиентами) мусса может быть что-то из следующего списка:

- мелко нарубленные либо измельченные в пюре вареное или копченое мясо, рыба, птица;
- сыр или смесь сыров (типичные – сыры с мажущейся консистенцией вроде козьего или сливочного);
- овощные пюре (их нужно выварить для получения более интенсивного вкуса и удаления излишней влаги).

Все базовые ингредиенты необходимо как следует приправлять перед добавлением других ингредиентов и при этом постоянно проверять на вкус. Пробуйте мусс непременно при той же температуре, при которой будете подавать, чтобы корректировать его вкус правильно. Некоторые базовые ингредиенты достаточно плотны, чтобы обеспечивать структуру готового мусса (например, сыры). При не столь плотных базовых ингредиентах рецепты обычно предусматривают желатин (см. текст на плашке на с. 1012). Его должно быть столько, чтобы мусс сохранял форму. Чем больше желатина, тем тверже будет мусс. Руководствуйтесь стилем подачи: нужен ли вам мусс для нарезания его ломтиками, или для выкладывания ложкой, или вы будете выдавливать мусс кондитерским мешком. Разрыхлителем в муссе могут служить яичные белки или жирные сливки, взбитые в пену мягкой или средней плотности. Если пена будет слишком густой, мусс может осесть под собственной тяжестью. Дополнительные приправы, ароматизирующие и гарнирные ингредиенты следует выбирать в соответствии со вкусом основного ингредиента.

В состав оборудования для приготовления мусса входят кухонный комбайн для размалывания основного компонента в пюре или пасту и венчик либо миксер для взбивания белков или сливок. Держите под рукой барабанное сито на случай, если понадобится протереть мусс. Приготовьте ледяную баню для охлаждения смеси, а также все нужное для взвешивания и работы с желатином. Заготовьте всевозможные формы и посуду для подачи, а также кондитерский мешок для придания формы готовому муссу.

## Работа с желатином

Желатин используют для приготовления заливного, стабилизации пены и сгущения основанных на жидкостях смесей, подаваемых в холодном виде. При добавлении его к жидкости в разных концентрациях получаются гели разной плотности. Концентрация желатина в жидкости измеряется в граммах на литр. В таблице ниже описаны гели разной плотности.

### Плотность гелей на основе желатина

Гель	Плотность геля, г/л	Возможные способы использования
Нежный	14,9	Когда не надо нарезать связанное желатином блюдо из мяса, птицы или рыбы на индивидуальные порции; студень из <i>консоме</i>
Обволакивающий	29,7	Заливное из дичи, покрытие отдельных изделий
Нарезаемый	44,7–59,6	Для нарезаемых продуктов; в паштетах, холодцах
Твердый	74,5–89,3	Покрытие блюд для выставок и конкурсов, в холодных муссах



**1.** Рассыпьте желатин по поверхности прохладной жидкости. Если жидкость слишком теплая или горячая, желатин не размягчится как следует. Рассыпание его по поверхности жидкости предотвращает образование комков.



**2.** Перед использованием замочите желатин, дайте ему набухнуть и расплавьте. Для набухания желатина замочите его в воде или другой базовой жидкости из расчета 28 г желатина на 240 мл воды или другой жидкости. Альтернативный метод, обычно используемый для набухания листового желатина, заключается в замачивании его в достаточном количестве прохладной воды (вода должна полностью покрывать желатин). В этом случае после набухания желатина осторожно сдавите и выжмите лист, чтобы удалить излишек воды, который может изменить консистенцию и вкус готового продукта.



**3.** После того как желатин набухнет, расплавьте его. Для расплавления набухшего желатина положите его в кастрюлю или миску и нагрейте на очень слабом огне или на водяной бане до разжижения. По мере того как желатин расплавляется, смесь становится прозрачной и текучей. Вмешайте расплавленный желатин в теплую основу (или при комнатной температуре).

Если основа холодная, то желатин может застыть неравномерно. Однако, если основа достаточно горячая (по крайней мере 41°C), можно добавить желатин прямо в нее, а не расплавлять его отдельно, чтобы тепло основы растопило желатин. Перемешивайте желатин до тех пор, пока он полностью не смешается с основой. Так как продукт может начать затвердевать сразу же после добавления желатина, всегда держите под рукой формочки. Некоторые продукты, стабилизированные желатином, подают в формочках, другие вынимают из них перед подачей. Чтобы вынуть продукт, быстро окуните форму в очень горячую воду, затем переверните на тарелку и легко ударьте по дну формочки, чтобы продукт вышел из нее.



**1.** Измельчите главные ингредиенты в кухонном комбайне или пропустите через мясорубку. У основы должна быть консистенция кондитерских сливок. Возможно, вам придется корректировать консистенцию добавлением жидкости или влажосодержащего продукта, например соусов *велюте*, *бешамель*, сливок или майонеза. Если температура смеси превышает 32°C, охладите ее на ледяной бане. Чтобы улучшить текстуру мусса, протрите основу через сито. Это позволит удалить остатки сухожилий и волокон и создать очень нежный конечный продукт.

Добавьте желатин, если надо. Обычно для получения необходимой плотности требуется связующее вещество. Размочите желатин в прохладной жидкости. Этот процесс называется *набуханием*. Нагрейте до 32–43°C и растворите гранулы. Вмешайте расплавленный желатин в основу. Некоторые главные ингредиенты, например сыры, и без желатина, сами по себе хорошо связывают основу.



**2.** Вмешивайте взбитые сливки и/или белки, пока они полностью не соединятся с основой с получением однородной смеси. Лучше всего взбивать белки и сливки до мягкой пены. Вмешивайте их в основу осторожно. Сначала добавьте примерно треть объема – это облегчит вмешивание остальной части. Так достигается максимальный объем готового мусса. Если вы будете вмешивать взбитые сливки слишком энергично или слишком долго, то это приведет к потере объема.



**3.** Выдавите мусс из копченой семги в баркетки или другие контейнеры, по желанию. Есть много способов использования мусса. Можно выдавливать его из кондитерского мешка в баркетки или тарталетки, в профитроли или листья эндивия, а можно намазывать на канапе. Его можно накладывать или выдавливать в порционные формочки; одни рецепты требуют вынимать мусс из формочек перед подачей, другие – подавать прямо в формочках. Можно также уложить мусс слоями в террин или вынуть из формы и нарезать ломтиками для подачи. Уберите мусс в холодильник до использования; если будете вынимать из форм, то делайте это не ранее чем за 2 ч до подачи. Высококачественный холодный мусс должен иметь насыщенный вкус и очень легкую текстуру. Все ингредиенты должны быть безукоризненно хорошо смешаны, цвет должен быть ровным и приятным.

## Мусс из копченой семги

На 1,62 кг мусса

680 г копченой семги, нарезанной кубиками  
240 мл рыбного *велюте* (с. 407), холодного  
28 г порошкового желатина  
240 мл холодного *рыбного бульона* (с. 376) или воды  
Соль по вкусу  
Молотый черный перец по вкусу  
480 мл густых сливок, взбитых в мягкую пену

1. Поместите семгу и *велюте* в кухонный комбайн и измельчите до однородной консистенции. Протрите через сито и переложите в миску.
2. Размягчите желатин в холодном бульоне или воде, чтобы он поглотил всю жидкость. Грейте на водяной бане со слабо кипящей водой, пока все гранулы не растворятся, а смесь не достигнет температуры 32–43°C.
3. Вмешайте желатин в рыбную смесь. Скорректируйте содержание соли и перца по вкусу.
4. Введите взбитые сливки. Придайте муссу желаемую форму. Уберите в холодильник минимум на 2 ч для затвердевания.

## Мусс из красного перца в эндивии

На 30 порций

85 г репчатого лука, нарезанного  
½ ч. л. (1,5 г) чеснока, измельченного  
30 мл растительного масла  
567 г красного перца, нарезанного мелкими кубиками  
240 мл *куриного бульона* (с. 375)  
Щепотка дробленых нитей шафрана  
28 г томатной пасты  
Соль по вкусу  
Молотый белый перец по вкусу  
1 ст. л. (9 г) порошкового желатина  
60 мл белого вина  
180 мл густых сливок, взбитых в мягкую пену  
30 листьев эндивия  
30 полосок красного перца для украшения

1. Поджарьте лук и чеснок в масле. Добавьте кубики красного перца, бульон, шафран, томатную пасту, соль и перец по вкусу. Варите при пузырьковом кипении до мягкости всех ингредиентов и вываривания жидкости наполовину. Измельчите блендером в пюре. Охладите полученную основу на ледяной бане.
2. Вымочите желатин несколько минут в вине и затем нагрейте до 32–43°C, чтобы растворились все гранулы. Введите в основу и хорошо перемешайте все ингредиенты.
3. Остудите смесь на ледяной бане, чтобы, упав с ложки, она сохраняла форму. Вмешайте туда взбитые сливки.
4. Выдавите мусс в листья эндивия и украсьте каждый полоской красного перца.



## Мусс из голубого сыра

На 1,36 кг мусса

567 г голубого сыра, крошеного  
340 г сливочного сыра  
1 ст. л. (15 г) соли  
½ ч. л. (1 г) грубо молотого черного перца  
360 мл густых сливок, взбитых в мягкую пену

1. Измельчите голубой и сливочный сыры в очень гладкое пюре. Посолите и поперчите.
2. Вмешайте в эту смесь взбитые сливки и хорошо размешайте, чтобы не было комков.
3. Используйте мусс для канапе, как начинку или макательный соус.

**МУСС ИЗ КОЗЬЕГО СЫРА:** Замените голубой сыр свежим козьим.

## Пико-де-гальо («Клюв петуха»)

На 960 мл соуса

10 помидоров сливовидной формы, очищенных от семян, нарезанных кубиками средних размеров  
227 г репчатого лука, нарезанного мелкими кубиками  
1-2 перца Серрано или Халапеньо, очищенных от семян и порезанных  
105 мл сока лайма  
28 г *шифонада* из кинзы  
Соль по вкусу

1. Смешайте все ингредиенты. Посолите.
2. *Сальсу* можно подавать сразу или хранить в холодильнике.

## Сальса верде

На 960 мл сальсы

680 г свежих томатильо (плодов физалиса), с удаленной кожицей, промытых  
4 перца Серрано, без плодоножки  
21 г кинзы, рубленой  
340 г лука, то же  
2 зубчика чеснока, измельченных  
14 г свиного жира  
720 мл **куриного бульона** (с. 375)  
Соль по вкусу

1. Варите томатильо и перцы в подсоленной воде до готовности (10–15 мин). Слейте воду.
2. Смешайте в блендере томатильо, перцы, кинзу, лук и чеснок до однородной консистенции.
3. Разогрейте свиной жир в сковороде средних размеров на огне от среднего до сильного. На горячую сковороду выложите пюре и жарьте, постоянно помешивая, пока пюре не потемнеет и не увеличится в размере (4–5 мин). Добавьте бульон, доведите до кипения, уменьшите огонь до среднего, готовьте примерно 20 мин, пока соус не загустеет в достаточной мере (он должен обволакивать ложку). Посолите.
4. Подайте сразу или держите в холодильнике до использования.

### ПРИМЕЧАНИЕ

Для приготовления вегетарианской *сальсы верде* замените свиной жир и воду растительным маслом, а куриный бульон – овощным.

## Сальса из папайи и черной фасоли

### На 960 мл сальсы

198 г вареной черной фасоли  
 198 г спелой папайи, нарезанной мелкими кубиками  
 57 г красного перца, то же  
 57 г красного лука, то же  
 14 г нарезанного перца Халапеньо или сколько требуется  
 2 ст. л. (6 г) кинзы, рубленой  
 2 ч. л. (4 г) сушеного мексиканского орегано  
 28 г имбиря, измельченного  
 60 мл оливкового масла  
 30 мл сока лайма  
 Соль по вкусу  
 Молотый черный перец по вкусу

1. Смешайте все ингредиенты. Скорректируйте содержание соли и перца по вкусу.
2. Используйте сразу или держите в холодильнике.

## Сальса из грейпфрута

### На 960 мл сальсы

60 мл оливкового масла  
 1 ст. л. (3 г) кинзы, рубленой  
 113 г красного лука, нарезанного мелкими кубиками, промытого  
 ¼ – ½ ч. л. (0,75–1,5 г) перца Скотч бонне, без семян, измельченного  
 2 ч. л. (2 г) петрушки, рубленой  
 4 красных грейпфрута (Руби Ред), разделанных на дольки  
 Соль по вкусу

1. Смешайте оливковое масло, кинзу, лук, перец Скотч бонне и петрушку.
2. Перед самой подачей добавьте грейпфрут. Посолите.
3. Подайте *сальсу* сразу или храните в холодильнике до использования.

## Сальса из зеленой папайи

### На 480 мл сальсы

2 больших зеленых папайи  
 2 моркови  
 165 мл сока лайма  
 14 г кинзы, рубленой  
 1 ст. л. (9 г) имбиря, измельченного  
 2 зубчика чеснока  
 30 мл красного винного уксуса  
 30 мл патоки  
 Соль по вкусу  
 Молотый черный перец по вкусу

1. Почистите, разрежьте пополам папайю, удалите семена. Натрите папайю на терке с крупными отверстиями. Аналогичную операцию проделайте с морковью, смешайте натертые папайю и морковь в миске.
2. Добавьте оставшиеся ингредиенты и хорошо перемешайте. Посолите и поперчите.
3. Подайте *сальсу* сразу или храните в холодильнике до использования.

#### ПРИМЕЧАНИЕ

Для этого блюда папайя должна быть зеленой и твердой.

## Соус для креветочного коктейля

### На 960 мл соуса

360 мл готового соуса чили  
 420 мл готового кетчупа  
 30 мл лимонного сока  
 28 г сахара  
 2 ч. л. (10 мл) соуса табаско  
 2 ч. л. (10 мл) вустерского соуса  
 1½ ч.л. (8 г) готового хрена  
 Соль по вкусу  
 Молотый черный перец по вкусу

1. Хорошо перемешайте все ингредиенты.
2. Используйте сразу или держите в холодильнике. Перед подачей размешайте и при необходимости скорректируйте содержание соли и перца.

## Соус «Камберленд»

### На 960 мл соуса

2 апельсина  
 2 лимона  
 14 г лука-шалота, нарезанного  
 567 г варенья из красной смородины  
 1 ст. л. (6 г) сухой горчицы  
 360 мл портвейна руби  
 Соль по вкусу  
 Молотый черный перец по вкусу  
 Щепотка кайенского перца  
 Щепотка молотого имбиря

1. Снимите с апельсина и лимона цедру и нарежьте ее соломкой. Выжмите из цитрусовых сок.
2. Бланшируйте лук-шалот и цедру в кипящей воде. Сразу же процедите.
3. Смешайте апельсиновый и лимонный сок, лук-шалот, цедру и остальные ингредиенты; доведите до пузырькового кипения. Варите до сиропообразного состояния (5–10 мин).
4. Охладите соус в ледяной бане. Используйте сразу или держите в холодильнике.

## Азиатский макательный соус

### На 960 мл соуса

480 мл соевого соуса  
 240 мл рисового уксуса  
 240 мл воды  
 14 г чеснока, измельченного  
 57 г зеленого лука, нарезанного  
 28 г имбиря, измельченного  
 2 ч. л. (4 г) сухой горчицы  
 1 ч. л. (5 мл) острой соевой пасты  
 60 мл меда

1. Тщательно перемешайте все ингредиенты.
2. Используйте сразу или держите в холодильнике.

## Вьетнамский макательный соус

### На 960 мл соуса

20 тайских перцев Чили, красных и/или зеленых

14 г чеснока, измельченного

113 г сахара

480 мл теплой воды

120 мл сока лайма

240 мл рыбного соуса

43 г моркови, тонко нарезанной

1. Нарезьте 5 перцев Чили мелкими кольцами и отложите в сторону. Нарубите оставшиеся перцы Чили и переложите их в миску среднего размера.
2. Добавьте чеснок, сахар, воду, сок лайма и рыбный соус, а также морковь и оставшиеся перцы Чили. Дайте постоять соусу 10 мин.
3. Используйте соус сразу или держите в холодильнике.

## Макательный соус для спринг-роллов

### На 960 мл соуса

28 г мелко нарезанной моркови

57 г мелко нарезанного *дайкона*

99 г сахара

14 г чеснока, измельченного

14 г красных перцев Чили, измельченных

120 мл сока лайма или лимона

240 мл рисового уксуса

120 мл вьетнамского рыбного соуса (*нуок-мам*)

240 мл воды

1. Смешайте морковь и *дайкон* с 28 г сахара и дайте смеси постоять 15 мин.

2. Смешайте чеснок, перцы Чили и оставшийся сахар, сделайте из этой смеси пюре равномерной консистенции с помощью кухонного комбайна. Добавьте сок лайма или лимона, уксус, рыбный соус, воду и еще раз сбейте в комбайне. Смешайте получившееся пюре со смесью моркови/*дайкона*.

3. Используйте соус сразу или держите в холодильнике.

## Огуречно-кефирный соус

### На 960 мл соуса

480 мл кефира (натурального йогурта)

454 г огурцов (без кожицы и семян), нарезанных мелкими кубиками

1 ст. л. (9 г) чеснока, измельченного

2 ч. л. (4 г) молотого кумина

1 ч. л. (2 г) молотой куркумы

Соль по вкусу

Молотый белый перец по вкусу

1. Влейте кефир в устланное марлей сито. Поставьте сито на миску и дайте отстояться как минимум 8 ч в холодильнике.
2. Смешайте кефир, оставшийся после процеживания через марлю, с огурцом.
3. Добавьте чеснок, кумин, куркуму, соль и перец.
4. Соус можно подавать и в таком виде, а можно измельчить в гладкое пюре. Используйте сразу или держите в холодильнике. Перед подачей размешайте и при необходимости скорректируйте содержание соли и перца.

## Гуакамоле

На 960 мл гуакамоле

128 г красного репчатого лука, нарезанного мелкими кубиками

6 авокадо

142 г помидоров, нарезанных мелкими кубиками

14 г перца Халапеньо без семян, нарезанного

2 ст. л. (6 г) кинзы, рубленой

90 мл сока лайма

Соль по вкусу

Грубо молотый черный перец по вкусу

Соус табаско по вкусу

1. Замочите лук в холодной воде на 20 мин. Слейте воду и осушите лук.
2. Очистите авокадо и нарежьте кубиками среднего размера. Смешайте авокадо с остальными ингредиентами и хорошо перемешайте. Слегка раздавите авокадо, чтобы получить грубое пюре.
3. Приправьте по вкусу солью, перцем и соусом табаско.
4. Теперь *гуакамоле* готов к подаче, его можно также охладить для использования в дальнейшем.

### ПРИМЕЧАНИЕ

Лучше делать *гуакамоле* в день подачи.

## Хумус с тахини

На 960 мл хумуса

340 г нута, замоченного на ночь

150 мл лимонного сока

3 зубчика чеснока, раздавленных с солью

90 мл оливкового масла extra-virgin

128 г *тахини* (кунжутной пасты)

Соль по вкусу

Паприка по вкусу

28 г петрушки, рубленой

1. Варите нут в кипящей воде до мягкости (1–2 ч). Слейте, сохраните варочную жидкость.
2. В кухонном комбайне измельчите нут, добавив 120 мл варочной жидкости, до получения гладкой пасты.
3. Добавьте лимонный сок, чеснок, масло, кунжутную пасту (*тахини*) и соль. Перемешайте в однородную массу.
4. Скорректируйте содержание приправ и консистенцию пасты. Гарнируйте паприкой и петрушкой.

## Бабагануш

На 960 мл соуса

1,81 кг (около 4) баклажанов

170 г *тахини*

28 чеснока, грубо нарубленного

180 мл лимонного сока

Соль по вкусу

Молотый черный перец по вкусу

43 г петрушки, рубленной

1. Разрежьте баклажаны вдоль на две половинки. Положите разрезом вниз на смазанный маслом противень. Запекайте в духовке при температуре 232°C до полной готовности, при этом кожица обуглится (1–1,5 ч). Дайте баклажанам остыть так, чтобы их можно было брать в руки.
2. Выскребите мякоть баклажанов в кухонный комбайн. Добавьте *тахини*, чеснок, лимонный сок, соль и перец. Перемешайте до получения однородной массы. Если масса будет слишком густой, добавьте 30 мл воды и снова перемешайте.
3. Добавьте петрушку и вмешайте пульсирующими запусками комбайна. Консистенция должна быть такой, чтобы масса легко намазывалась, но не была жидкой. Посолите и поперчите по вкусу.
4. Бабагануш готов к подаче, пасту можно также охладить и держать в холодильнике для использования.

## Мухаммара

На 960 мл соуса

85 г грецких орехов, грубо нарубленных

14 г крошек свежего белого хлеба

680 г красных перцев, очищенных от кожицы и семян

30 мл лимонного сока или по вкусу

4 ч. л. (20 мл) гранатной патоки

¼ ч. л. (1,25 мл) готовой пасты чили или по вкусу

Соль по вкусу

Молотый черный перец по вкусу

15 мл оливкового масла

¼ ч. л. (0,5 г) молотого кумина

1. В кухонном комбайне измельчите орехи и хлеб в мелкую крошку. Добавьте перцы, лимонный сок и гранатную патоку; перемелите в гладкое кашеобразное пюре. Добавьте пасту чили и приправьте солью, перцем, лимонным соком.
2. Плотно закройте и уберите в холодильник на 4–5 дней или, по крайней мере, на ночь, чтобы вкусы смешались и созрели.
3. Перед подачей слегка сбрызните оливковым маслом и посыпьте кумином.

## Харисса

### На 960 мл приправы

- 16 сухих перцев Хабанеро
- 1,81 кг красных перцев Чили, без черенков и семян
- 454 г помидоров, высушенных на солнце
- 43 г чеснока, раздавленного с солью
- 43 г куркумы
- 2 ч. л. (4 г) молотого кориандра
- 2 ч. л. (4 г) молотого кумина
- 2 ч. л. (4 г) семян тмина
- 2 ч. л. (10 мл) лимонного сока
- 60 мл оливкового масла

**1.** Поджарьте перцы Хабанеро в сотейнике до потемнения кожицы и появления дымного запаха (около 15 с с каждой стороны). Увлажните перцы Хабанеро, залив их теплой водой. Когда они размягчатся и пропитаются водой, удалите черенки и семена.

**2.** Положите перцы Хабанеро, Чили, помидоры, чеснок, куркуму, кориандр, кумин и семена тмина в блендер и перемелите в гладкую и однородную массу.

**3.** Скорректируйте консистенцию добавлением лимонного сока и масла.

**4.** Хариссу можно подавать сразу, а можно охладить и держать в холодильнике до использования.

## Тапенад

### На 960 мл тапенада

- 284 г зеленых оливок без косточек, промытых
- 284 г черных маслин, то же
- 170 г каперсов, промытых
- 4 зубчика чеснока, измельченных
- 45 мл лимонного сока
- 120 мл оливкового масла extra virgin
- Молотый черный перец по вкусу

2 ст. л. (6 г) орегано, рубленого

2 ст. л. (6 г) базилика, то же

**1.** В кухонном комбайне смешайте оливки, каперсы и чеснок. Медленно вмешайте лимонный сок и масло. Перемешивайте, пока масса не станет однородной и не будет хорошо размазываться. Не переусердствуйте.

**2.** Приправьте перцем и добавьте зелень.

**3.** Тапенад готов к подаче; его можно также охладить и хранить до использования.

## Зоуг (пряная паста из Йемена)

### На 960 мл пасты

- 1,47 кг перцев Халапеньо
- 50 г чеснока
- 198 г кинзы
- 99 г петрушки
- 99 г мяты
- 4 ч. л. (8 г) семян тмина, обжаренных
- 4 ч. л. (10 г) стручкового кардамона, очищенного, с обжаренными семенами
- 480 мл оливкового масла extra-virgin
- 180 мл лимонного сока или по вкусу
- Соль по вкусу
- Молотый черный перец по вкусу

**1.** Обжарьте перцы под бройлером (саламандрой) или в духовке на открытом огне. Отставьте в сторону, накройте. Когда перцы достаточно остынут, очистите их.

**2.** Положите перец, чеснок, кинзу, петрушку, мяту, кумин и кардамон в кухонный комбайн и хорошо измельчите пульсирующими движениями насадки.

**3.** Постепенно добавьте масло, продолжая перемалывать массу в пюре. Приправьте лимонным соком, солью и перцем.

**4.** Соус готов к подаче, его можно также охладить и хранить в холодильнике до использования.

## Васаби

На 240 мл васаби

156 г порошка *васаби*

Теплая вода по вкусу

1. Положите порошок *васаби* в небольшую миску. Добавьте достаточно воды для получения гладкой пасты. Плотно накройте миску пластиковой крышкой.
2. Дайте *васаби* настояться 10 мин до проявления вкусов.
3. *Васаби* готов к подаче, этот японский хрен можно также охладить и хранить в холодильнике до использования.

### Примечания

При смешении порошка *васаби* с водой отойдите назад, так как брызги могут обжечь ваши глаза.

Для менее острого *васаби* замените теплую воду холодной.

## Острая горчица

На 240 мл горчицы

85 г сухой горчицы

Щепотка соли

Щепотка сахара

60 мл холодной воды

1. Положите в миску сухую горчицу, соль и сахар.
2. Постепенно вмешайте воду до получения желаемой консистенции. Горчица должна иметь однородную консистенцию густых сливок.
3. Накройте миску пластиковой крышкой и дайте горчице выстояться перед подачей в течение 15 мин.

## Клюквенная приправа

На 960 мл приправы

340 г американской клюквы

90 мл апельсинового сока

90 мл ликера Triple Sec

85 г сахара или по вкусу

28 г апельсиновой цедры, измельченной

284 г апельсиновых *супремов*

Соль по вкусу

Молотый черный перец по вкусу

1. Смешайте в кастрюле клюкву, апельсиновый сок, ликер, сахар и цедру.
2. Накройте крышкой и варите при пузырьковом кипении 15–20 мин, периодически помешивая.
3. Когда ягоды полопаются, а жидкость начнет густеть, снимите с огня и добавьте апельсиновые *супремы*. Приправьте солью и перцем. Попробуйте на вкус и скорректируйте содержание сахара по вкусу.
4. Используйте сразу или плотно накройте и уберите в холодильник.



## Приправа-маринад

На 960 мл приправы

737 г огурцов, мелко нарезанных

113 г лука, то же

1½ ч. л. (7,5 г) соли

21 г сахара

60 мл белого уксуса

1. Смешайте огурец и лук с солью. Накройте и оставьте при комнатной температуре на 2–3 ч, пока смесь не пустит сок. Слейте жидкость, просушите.
2. Смешайте сахар и уксус в небольшой кастрюле, стоящей на среднем/малом огне. Доведите до пузырькового кипения. Хорошо помешайте, чтобы растворился сахар. Охладите и отставьте в сторону.
3. Влейте охлажденную уксусную смесь в лук с огурцами.
4. Используйте приправу сразу или уберите в холодильник.

## Манговое чатни

На 960 мл чатни

454 г манго, нарезанного

85 г изюма

2 ч. л. (6 г) перца Халапеньо, нарезанного

14 г чеснока, измельченного

14 г имбиря, то же

142 г темного коричневого сахара

30 мл белого винного уксуса

Соль по вкусу

Молотый черный перец по вкусу

1 ч. л. (2 г) куркумы

1. Смешайте манго, изюм, перец Халапеньо, чеснок, имбирь и сахар. Уберите на сутки в холодильник.
2. Добавьте уксус, доведите до пузырькового кипения и варите 15 мин.
3. Добавьте соль и перец и варите еще 10 мин. Добавьте куркуму и варите 5 мин.
4. Подавайте *чатни* сразу или быстро охладите, поставьте в холодильник и используйте позже.

## Конфитюр из жареного красного перца

На 960 мл конфитюра

227 г красного лука, измельченного

30 мл оливкового масла extra-virgin

4 жареных красных перца, очищенных и без семян, порезанных ровными кубиками (*брюнуаз*)

57 г каперсов, мелко нарубленных

14 г шнитт-лука, измельченного

Соль по вкусу

Молотый черный перец по вкусу

1. Пассеруйте лук в оливковом масле до полупрозрачности. Охладите до комнатной температуры.
2. Смешайте лук, перец, каперсы и шнитт-лук, посолите и поперчите. Дайте смеси выстояться в течение минимум 30 мин.
3. Подайте сразу или быстро охладите, поставьте в холодильник и используйте позже.

## Луковая приправа с карри

На 960 мл приправы

454 г репчатого лука, нарезанного мелкими кубиками

¼ ч. л. (0,75 г) чеснока, измельченного

240 мл белого уксуса

170 г сахара

Соль по вкусу

14 г специй для соления в марлевом мешочке (*саше д'эпис*)

1 ст. л. (6 г) порошка карри (с. 487)

1. Хорошо смешайте все ингредиенты в устойчивой к кислоте кастрюльке.
2. Накройте крышкой и варите при пузырьковом кипении 30 мин, часто помешивая. Следите за тем, чтобы смесь не подгорела. Дайте ей остыть. Удалите *саше д'эпис*.
3. Подайте приправу сразу или быстро охладите, поставьте в холодильник и используйте позже.

## Маринованный имбирь

На 454 г маринованного имбиря

454 г имбиря, очищенного и мелко порезанного

43 г морской соли

480 мл рисового уксуса

156 г сахара

*шифонад* из 8 листьев шисо (периллы)

1. Положите на 10 мин имбирь в чашку с 1 ч. л. (5 г) соли. Промойте горячей водой и просушите.
2. Положите сахар, шисо и оставшуюся соль в небольшую кастрюлю и доведите смесь до кипения. Полейте имбирь уксусом и охладите до комнатной температуры. Оставьте имбирь в маринаде на ночь.
3. Подавайте имбирь сразу или поставьте в холодильник и используйте позже.

## Маринованный красный лук

На 960 мл маринованного лука

1 перец Хабанеро

454 г красного лука, мелко нарезанного

180 мл апельсинового или лаймового сока

Соль по вкусу

1. Поджарьте перец Хабанеро под саламандрой или на открытом огне. Накрыв, отставьте в сторону. Когда он немного остынет, очистите кожуру, удалите семена и мелко порубите.
2. Смешайте лук, сок и половину рубленого перца Хабанеро. Хорошо перемешайте, поставьте мариноваться в холодильник как минимум на 2 ч.
3. Помешайте лук, при необходимости посолите и добавьте Хабанеро.
4. Подайте сразу или поставьте до подачи в холодильник.

## Раита ананасовая (индийская приправа на основе йогурта)

На 960 мл соуса

480 мл йогурта

480 мл сметаны

1 ананас, порезанный на мелкие кубики

21 г *шифонада* из мяты

10 тайских перцев Чили, порезанных (по желанию)

Соль по вкусу

Молотый тмин по вкусу

1. Налейте йогурт в сито с марлей. Поставьте сито в чашку и фильтруйте не менее 30 мин в холодильнике.
2. Добавьте сметану, ананас, мяту и перцы Чили (если используете) в осушенный йогурт. Посолите.
3. Подайте соус сразу или поставьте в холодильник и используйте позже. Гарнируйте его молотым тмином.

## Чипсы тортилья

На 10 порций

960 мл растительного масла или по вкусу (для жаренья)

¼ ч. л. (0,5 г) кайенского перца

35 г соли

10 голубых лепешек *тортилья*, нарезанных ломтиками

10 кукурузных лепешек *тортилья*, нарезанных ломтиками

1. Нагрейте растительное масло до 177°C.
2. Смешайте кайенский перец и соль. Отставьте в сторону.
3. Поджарьте ломтики тортильи до хрусткости, постоянно помешивая, чтобы они обжарились равномерно.
4. Просушите на бумажных полотенцах. Приправьте кайенским перцем, солью и подайте.

## Скумбрия, маринованная в белом вине

На 10 порций

680 г скумбрии, выпотрошенной, без голов

### МАРИНАД

480 мл сухого белого вина

28 г моркови

57 г лука, нарезанного тонкими ломтиками

Соль по вкусу

Молотый черный перец по вкусу

1 веточка тимьяна

4 лавровых листа

3-4 веточки петрушки

1. Разделайте рыбу и промойте, удалив следы крови. Хорошо осушите.
2. Приготовьте маринад: смешайте все его ингредиенты, доведите до пузырькового кипения и варите под крышкой 15 мин.
3. Положите рыбу в кастрюлю. Залейте горячим маринадом и томите при температуре 88°C в течение 8–10 мин. Снимите с огня. Дайте рыбе остыть в варочной жидкости. Уберите в холодильник.
4. Подайте рыбу холодной.

## Севиче из гребешков

На 10 порций

567 г морских гребешков, нарезанных тонкими ломтиками

284 г *конкассе* из помидоров

180 мл сока лимона или лайма

85 г красного лука, нарезанного тонкими кольцами

57 г зеленого лука, нарезанного наискосок

60 мл оливкового масла

14 г перца Халапеньо, нарезанного мелкими кубиками

1 ч. л. (3 г) чеснока, толченого

4 ст. л. (12 г) кинзы, рубленой

1½ ч. л. (7,5 г) соли

¼ ч. л. (0,5 г) молотого черного перца

1. Смешайте все ингредиенты. Маринуйте гребешков от 4 до 12 ч.

2. Подайте на охлажденных тарелках.

## Карпаччо из семги

На 10 порций

680 г филе семги

284 г грибов, нарезанных тонкими ломтиками

1 ст. л. (6 г) молотого черного перца горошком

120 мл оливкового масла

600 мл *зеленого майонеза* (с. 964)

1. Нарезьте семгу очень тонкими ломтиками, разложите на тарелки и укройте пищевой пленкой.

2. Ложкой распластайте семгу по тарелке ровным тонким слоем. Снимите пленку перед самой подачей.

3. Гарнируйте семгу грибами, поперчите и сбрызните маслом.

4. Подайте с зеленым майонезом (майонез – отдельно).

## Тарелка с копченой семгой

На 20 порций

1 филе копченой семги

3 **крутых яйца** (с. 923), белки и желтки по отдельности мелко порублены

3 ст. л. (45 мл) каперсов, промытых и осушенных

142 г красного лука, измельченного

240 мл крем-фреша

1 ст. л. (3 г) укропа, рубленого

1 багет, нарезанный ломтиками толщиной 6 мм, ломтики поджарены

1. Нарезьте копченую семгу наискосок очень тонкими ломтиками начиная с хвоста.

2. Уложите на блюдо и окружите горками рубленых белков и желтков, каперсов и лука.

3. Сбрызните семгу соусом и разложите вокруг поджаренный хлеб, корнишоны, маслины и перчики.

4. Смешайте крем-фреш и укроп. Подавайте семгу с укропным крем-фрешем и тостами.

## Карпаччо из тунца

На 10 порций

### САЛЬСА КРУДА (СЫРАЯ САЛЬСА)

- 330 мл оливкового масла extra-virgin
- 64 г красного лука, нарезанного кубиками (*брюнуаз*)
- 113 г соленых каперсов, промытых
- 71 г корня сельдерея, нарезанного тонкими ломтиками
- 57 г оливок без косточек, крупно нарубленных
- 2 зубчика чеснока, измельченных
- 1 перец Халапеньо, очищенный от семян, нарезанный кубиками (*брюнуаз*)
- 57 г *шифонада* из петрушки
- 2 ч. л. (6 г) бланшированной лимонной цедры
- Соль по вкусу
- Молотый черный перец по вкусу
- 709 г разделанного большеглазого нежирного тунца или желтопера

### КРУТОНЫ

- 480 мл растительного масла для жаренья или по вкусу
- 340 г белого хлеба без корки, нарезанного кубиками (*брюнуаз*)
- Соль по вкусу
- Молотый черный перец по вкусу

### САЛАТ

- 113 г кучерявого эндивия, только белых частей
- 113 г руколы
- 113 г эндивия
- 14 г листьев сельдерея
- 6 редисок, нарезанных соломкой
- 113 г фенхеля
- 30 мл лимонного сока
- 60 мл оливкового масла extra-virgin
- Соль по вкусу
- Молотый черный перец по вкусу
- 30 зеленых маслин

1. Чтобы приготовить сырую сальсу, смешайте масло, лук, каперсы, сельдерей, оливки, чеснок, перец Халапеньо, петрушку и цедру. Посолите, поперчите. Отставьте в сторону.
2. Очень острым ножом нарежьте тунец на ломтики массой около 70 г. Положите каждый ломтик между двумя слоями пищевой пленки и отбейте до толщины бумаги, действуйте осторожно, чтобы не разорвать. Охладите.
3. Чтобы приготовить крутоны, нагрейте масло в сотейнике на огне от среднего до сильного. Жарьте хлеб во фритюре до золотисто-коричневого цвета. Выньте крутоны и осушите на бумажном полотенце. Посолите и поперчите.
4. Чтобы приготовить салат, смешайте цикорий, руколу, эндивий, листья сельдерея, редиску и фенхель. Заправьте 15 мл лимонного сока и 30 мл масла. Посолите и поперчите.
5. На каждую порцию выложите в середину тарелки кусочек отбитого тунца. Положите 45 мл сырой *сальсы* на тунец и равномерно распределите. Посыпьте сверху крутонами и положите чуть-чуть салата на середину тунца. Вокруг тунца положите на тарелку три маслины. Приправьте солью и перцем, сбрызните оставшимся лимонным соком и маслом. Подайте немедленно.



Карпаччо из тунца



Клемы «Казино»

## Клемы «Казино»

На 10 порций

113 г бекона, нарезанного кубиками  
 113 г лука, нарезанного  
 85 г красного перца, то же  
 85 г зеленого перца, то же  
 Соль по вкусу  
 Молотый черный перец по вкусу  
 1 ч. л. (5 мл) вустерского соуса или по вкусу  
 227 г сливочного масла, размягченного  
 40 клемов литлнек или черристон  
 10 ломтиков бекона, бланшированных и нарезанных соломкой (*жюльен*)

1. В сотейнике вытопите бекон на среднем огне до хрустящей корочки. Добавьте лук и перцы и поджарьте до мягкости (около 5 мин). Снимите с огня и дайте остыть.
2. Приправьте солью, перцем и вустерским соусом по вкусу. Добавьте сливочное масло и смешайте до равномерности.
3. Промойте клемы и выбросьте открывшиеся. Раскройте створки и отделите мякоть от раковин. Положите на каждую 14 г приправленного сливочного масла и 1 ч. л. (5 г) нарезанного соломкой бекона. Запеките под бройлером до хрусткости бекона и подайте немедленно.

## Гребешки пашот с эстрагонной заправкой

На 10 порций

567 г лагунных гребешков  
 480 мл белого вина  
 480 мл рыбного бульона (см. с. 376)  
 43 г лука-шалота, нарезанного

### ЭСТРАГОННАЯ ЗАПРАВКА

120 мл уваренной жидкости от гребешков  
 1 ч. л. (3 г) аррорута или сколько потребуется  
 120 мл оливкового масла extra-virgin  
 120 мл эстрагонного уксуса  
 2 ч. л. (2 г) эстрагона, рубленого

Соль по вкусу  
 Молотый черный перец по вкусу

### ГАРНИР

284 г спаржи, бланшированной  
 142 г *конкассе* из помидоров

1. Слегка отварите гребешков в вине и бульоне с луком-шалотом. Держите их теплыми, пока готовите заправку.
2. Уварите жидкость наполовину и отставьте в сторону требуемое для заправки количество.
3. Сделайте заправку: доведите сохраненную жидкость до пузырькового кипения. Разведите аррорут в холодной воде и добавьте столько, чтобы жидкость чуть сгустилась.
4. Добавьте масло, уксус, эстрагон, соль и перец. Держите в тепле.
5. Подайте гребешков с заправкой, спаржей и помидорами.



## Креветки с кокосом, орехами макадамия и имбирным соевым соусом

На 10 порций

### МАРИНАД

30 мл соуса хойсин

30 мл сухого хереса

15 мл рисового винного уксуса

15 мл соевого соуса

1 ч. л. (3 г) чеснока, измельченного

1½ ч. л. (7,5 г) соли

¼ ч. л. (0,5 г) молотого черного перца

794 г креветок (16–20 штук), разделанных бабочкой

### КЛЯР

85 г муки

57 г молотых орехов макадамия

1¼ ч. л. (3,75 г) питьевой соды

150 мл кокосового молока

1 яйцо, взбитое

128 г муки для обсыпки

85 г свежестертого кокоса

960 мл растительного масла или сколько потребуется

300 мл азиатского макательного соуса (см. с. 1018)

1. Чтобы сделать маринад, смешайте все ингредиенты. Добавьте креветок, перемешайте и маринуйте 1 ч. Слейте избыток маринада.
2. Чтобы приготовить кляр, перемешайте муку, орехи, питьевую соду, кокосовое молоко и яйцо. Охладите.
3. Обваляйте креветок в муке и обмакните в кляр с верхней части до хвоста. Обваляйте в кокосовой стружке, слегка сдавите, чтобы распластать и чтобы стружка хорошо прилипла.
4. Охладите в течение 1 ч, чтобы оболочка хорошо «схватилась» с креветками.

5. Нагрейте масло в духовке до 177°C и обжарьте креветок до золотисто-коричневого цвета и готовности.

6. Быстро осушите на бумажном полотенце и подайте немедленно с макательным соусом.

## Крабовые лепешки по-чесапикски

На 10 порций

10 лука-шалота, измельченного

30 мл растительного масла

390 мл майонеза (с. 964)

2 яйца, взбитых

150 мл горчицы *Pommesey*

3 ст. л. (9 г) петрушки, рубленой

2 пучка шнитт-лука, измельченного

1¼ ч. л. (6,25 мл) соуса табаско

57 г приправы *Old Bay*

1,13 кг мяса голубого краба

106 г соленых крекерных крошек

Соль по вкусу

Молотый черный перец по вкусу

Арахисовое масло по вкусу

480 мл конфитюра из жареного красного перца (с. 1024)

1. Пассеруйте лук-шалот в растительном масле до полупрозрачности. Охладите.
2. Смешайте лук-шалот, майонез, яйца, горчицу, петрушку, шнитт-лук, соус табаско и приправу *Old Bay*. Добавьте смесь майонеза в крабовое мясо. Посолите и поперчите.
3. Разделите смесь на 57-граммовые порции и сформируйте лепешки диаметром 4 см и толщиной 2 см.
4. Жарьте крабовые лепешки в арахисовом масле в течение 2 мин каждую сторону или до полной готовности, пока они не приобретут золотисто-коричневый цвет.
5. Гарнируйте каждую крабовую лепешку 15 мл конфитюра и подайте немедленно.



Крабовые лепешки по-чесапикски



Пескадо фрито (жареная рыба)

## Жареные креветки с чесноком

На 10 порций

113 г панировочных сухарей  
 14 г чеснока, измельченного  
 1 ст. л. (3 г) петрушки, рубленой  
 1 ст. л. (3 г) орегано, то же  
 170 г сливочного масла, растопленного  
 1½ ч. л. (7,5 г) соли  
 ¼ ч. л. (0,5 г) молотого черного перца  
 794 г креветок (16–20 шт. на 1 кг), очищенных и распластанных бабочкой

1. Смешайте сухари, чеснок, петрушку, орегано и 113 г сливочного масла. Посолите и поперчите по вкусу.
2. Уложите креветок в керамическую форму и смажьте оставшимся сливочным маслом.
3. Положите на креветок по 1–2 ч. л. (4–8 г) сахарной смеси, запекайте под бройлером до готовности и подайте немедленно.

## Пескадо фрито (жареная рыба)

На 10 порций

### АНЧОУСЫ

3 зубчика чеснока, измельченных с солью  
 1 ст. л. (6 г) паприки  
 120 мл белого винного уксуса  
 2 ст. л. (12 г) молотого тмина  
 1 ст. л. (6 г) сушеного орегано  
 3 лавровых листа  
 454 г свежих анчоусов или корюшки  
 340 г универсальной муки

### КАЛЬМАРЫ

255 г универсальной муки  
 85 г пармезана, тертого

2 ст. л. (6 г) петрушки, измельченной  
 454 г кальмара, почищенного и порезанного кольцами  
 Соль по вкусу  
 Молотый черный перец по вкусу

### ФИЛЕ КАМБАЛЫ

454 г филе камбалы, порезанной по диагонали на полосы длиной 1 см  
 Соль по вкусу  
 Молотый черный перец по вкусу  
 12 г петрушки, измельченной  
 227 г свежих хлебных крошек  
 255 г универсальной муки  
 8 яиц  
 960 мл оливкового масла  
 1 ч. л. (2 г) красного перца  
 600 мл томатного соуса (с. 408)

1. Смешайте чеснок, паприку, уксус, тмин, орегано и лавровые листья. Влейте 480 мл холодной воды и хорошо перемешайте. Добавьте анчоусов и тщательно смешайте с маринадом. Оставьте мариноваться анчоусов в холодильнике минимум на 3 ч.
2. Выньте анчоусов из маринада, просушите и «раскройте» их в виде книги. Вывалийте их с обеих сторон в муке.
3. Для кальмаров смешайте муку, пармезан и петрушку. Посолите и поперчите кальмаров, обваляйте в мучной смеси. Оставьте на 10 мин.
4. Посолите и поперчите камбалу. Смешайте петрушку и панировочные сухари. Обваляйте камбалу в сухарях, используя стандартную процедуру панировки (см. с. 482). Дайте камбале «дойти» 10 мин.
5. Нагрейте оливковое масло до температуры около 190°C. Смешайте перец (хлопья) и томатный соус, отставьте в сторону.
6. Жарьте во фритюре партиями анчоусов, кальмаров и камбалу в течение 2–3 мин до золотисто-коричневого цвета. Чтобы удалить излишки масла, промокните рыбу бумажным полотенцем. Посолите и подайте немедленно с томатным соусом.

## Устрицы «Даймонд Джим Брэйдс»

На 10 порций

40 устриц

600 мл королевской глазури (с. 649)

57 г сливочного масла

57 г лука-шалота, нарезанного

113 г *конкассе* из помидоров

30 мл крем-фреша

15 мл перно

Соль по вкусу

Молотый черный перец по вкусу

1. Промойте устриц, отбракуйте раскрывшиеся. Выньте их из раковин. Слейте сок, вмешайте в королевскую глазурь и отставьте в сторону.
2. Нагрейте сливочное масло; добавьте лук-шалот и поджарьте до мягкости. Добавьте помидоры и жарьте до уваривания жидкости. Добавьте немного крем-фреша, чтобы связать смесь. Добавьте перно, посолите и поперчите по вкусу.
3. Уложите по ½ ч. л. (2,5 мл) этой смеси в глубокую створку каждой устрицы. Положите сверху устриц и покройте королевской глазурью.
4. Припустите устриц под бройлером, чтобы их края стали немного волнистыми. Подайте немедленно.

## Мидии с белым вином и луком-шалотом (а-ля мариньер)

На 10 порций

1,81 кг мидий

113 г сливочного масла

3 луковицы шалота, измельченные

120 мл сухого белого вина

1 ч. л. (1 г) тмина, рубленого

Соль по вкусу

Молотый черный перец по вкусу

1 ст. л. (3 г) петрушки, рубленой

1. Почистите мидий и удалите волокнистые нити («бороды»). Отбракуйте раскрывшиеся.
2. Растопите 28 г сливочного масла в большой сковороде или кастрюле на огне от среднего до сильного. Добавьте лук-шалот и готовьте 1–2 мин, пока он не станет полупрозрачным.
3. Добавьте вино и тмин, посолите и поперчите. Добавьте мидий, накройте и готовьте на сильном огне в течение 2–3 мин, часто потряхивая сковороду, чтобы мидии открылись примерно в одно и то же время. Снимите крышку, вынимайте мидий по мере их открытия и перекладывайте на теплую тарелку для подачи. Когда все мидии откроются, освободите сковороду и процедите бульон через сито с мелкими ячейками.
4. Вымойте сковороду и снова налейте туда процеженный бульон. Доведите жидкость до кипения и кипятите примерно 1 мин или пока она не будет иметь консистенцию сиропа. Снимите сковороду с огня и постепенно вмешайте оставшееся сливочное масло.
5. При необходимости скорректируйте количество соли и перца. Полейте мидий сверху бульоном, гарнируйте петрушкой и подайте немедленно.



Мидии с белым вином и луком-шалотом (Мидии а-ля мариньер)

## Луфарь горячего копчения с хреном и сливками

На 10 порций

1,13 кг филе луфаря, порезанного на порции массой по 113 г

35 г соли

½ ч. л. (1 г) молотого черного перца

Лимонный сок по вкусу

30 мл растительного масла

### ХРЕН СО СЛИВКАМИ

30 мл лимонного сока

21 г тертого хрена или сколько потребуется

1 ст. л. (3 г) укропа, рубленого

300 мл густых сливок, взбитых

Соль по вкусу

Молотый черный перец по вкусу

1. Обильно приправьте рыбу солью, перцем, лимонным соком и уложите в коптильню. Коптите на очень сильном огне в течение 3–5 мин. Дайте остыть в коптильне.
2. Смажьте остывшую рыбу растительным маслом.
3. Взбейте сливки в мягкую пену и вмешайте лимонный сок, хрен и укроп. Посолите и поперчите по вкусу.
4. Подайте рыбу с хреном и сливками.

## Салат из тунца с фасолью

На 10 порций

680 г белой фасоли, замоченной на ночь

567 г мелко нарезанного красного лука, замоченного в холодной воде на 1 ч

624 г тунца

30 мл красного винного уксуса или сколько потребуется

135 мл оливкового масла extra-virgin

Соль по вкусу

Молотый черный перец по вкусу

1. Варите фасоль до готовности в большом количестве воды на огне от среднего до слабого примерно 45 мин. Слейте воду и промойте холодной водой.
2. Смешайте в большой миске фасоль, лук, рыбу, уксус и оливковое масло. Посолите, поперчите и тщательно перемешайте.
3. При необходимости скорректируйте количество соли, перца и уксуса.
4. Подайте салат сразу или поставьте в холодильник и подайте позже.

## Фаршированные креветки

На 10 порций

28 г сливочного масла, растопленного

57 г панировочных сухарей

### КРАБОВАЯ НАЧИНКА

28 г лука, нарезанного

43 г зеленого лука, то же

43 г сливочного масла

43 г универсальной муки

75 мл белого вина

198 г крабового мяса, очищенного

90 мл густых сливок

Соль по вкусу

Молотый черный перец по вкусу

30 мл лимонного сока или сколько потребуется

794 г креветок (16–20 на 1 кг), очищенных и распластанных бабочкой

1. Смешайте растопленное сливочное масло с сухарями. Отставьте в сторону.
2. Поджарьте репчатый и зеленый лук в сливочном масле. Добавьте муку и жарьте 2–3 мин. Добавьте вино, крабовое мясо, сливки и доведите до кипения, непрерывно помешивая. Варите 5 мин. Начинка должна быть очень густой. Если нет, уваривайте дальше. Приправьте солью, перцем и лимонным соком по вкусу. Уберите в холодильник.
3. Начините креветок и посыпьте сухарями со сливочным маслом.
4. Зарумяньте в нагретой до 216°C духовке. Подайте немедленно.

## Самоса

На 10 порций

### ТЕСТО

340 г универсальной муки

45 мл растительного масла

½ ч. л. (2,5 г) соли

180 мл теплой воды

### НАЧИНКА

227 г репчатого лука, мелко нарезанного

43 г сливочного масла

1 ст. л. (9 г) г имбиря, измельченного

2 ч. л. (6 г) чеснока, то же

2 ч. л. (6 г) перца Серрано, нарезанного

¾ ч. л. (1,5 г) кориандра, дробленого

2 ч. л. (4 г) порошка карри (с. 487)

15 мл томатной пасты

15 мл лимонного сока

454 г мелко нарезанных креветок

240 мл рыбного бульона (с. 376)

Яичная болтанка (с. 1085), сколько потребуется

960 мл растительного масла или сколько потребуется

1. Замесите тесто. Дайте ему «отдохнуть» 1 ч в холодильнике.
2. Очень тонко раскатайте тесто на паста-машине. Нарежьте на полоски размером 20x5 см.
3. Для начинки поджарьте лук в сливочном масле до полупрозрачности. Добавьте имбирь, чеснок, кориандр, перцы Серрано, карри и поджарьте до появления характерного запаха. Добавьте томат, лимонный сок и креветок. Потомите 2 мин, не зажаривая. Влейте бульон и варите при пузырьковом кипении до почти полного испарения жидкости. Переложите в миску и уберите в холодильник.
4. Положите немного начинки на конец каждой полоски теста и сложите. Защипните конец, смазав яйцом.
5. Нагрейте масло до 190°C. Зажарьте самосы во фритюре до золотисто-коричневого цвета, быстро осушите на впитывающем полотенце и подайте очень горячими.



## Шпинатные блинчики с морепродуктами

На 10 порций

### ШПИНАТНЫЕ БЛИНЧИКИ (КРЕПЫ)

284 г универсальной муки

1½ ч. л. (7,5 г) соли

½ ч. л. (1 г) молотого черного перца

284 г пюре из листьев шпината

960 мл молока

10 взбитых яиц

2 ч. л. (10 мл) растительного масла

### НАЧИНКА

1 ст. л. (9 г) лука-шалота, нарезанного

142 г грибов, то же

113 г сливочного масла

454 г креветок, мелко нарезанных

284 г крабового мяса, отборного

284 г лагунных гребешков, нарезанных кубиками

480 мл соуса *бешамель* (с. 408) или рыбного *велюте* (с. 407)

142 г красного перца, нарезанного маленькими кубиками (очищенного перед нарезкой)

1½ ч. л. (7,5 г) соли

½ ч. л. (1 г) молотого черного перца

½ ч. л. (1 г) приправы Old Bay

600 мл соуса *муслин* (с. 410)

1. Приготовьте тесто для блинчиков: смешайте в большой миске шпинат, молоко и яйца с мукой, добавьте соль, перец и хорошо размешайте.

2. Испеките блинчики на нагретой и смазанной растительным маслом сковороде. Когда они зарумянятся на одной стороне, переверните и чуть поджарьте на другой. Уложите стопкой на тарелке, перекладывая пергаментной бумагой.

3. Приготовьте начинку: поджарьте лук-шалот и грибы на сливочном масле. Добавьте креветок, крабовое мясо, гребешков и поджарьте до готовности. Добавьте соус *бешамель* или *велюте*, доведите до пузырькового кипения и уварите при необходимости. Посолите и поперчите, добавьте приправу Old Bay. Переложите в миску и уберите в холодильник.

4. Начините и сверните блинчики, уложите их на лист и нагрейте в духовке при температуре 177°C, чтобы начинка стала горячей.

5. Полейте крепы соусом *муслин* и слегка зарумяньте под бройлером или саламандрой. Подайте немедленно.

## Молодые кальмары в соусе с чернильной жидкостью

На 10 порций

20 молодых кальмаров

150 мл оливкового масла

113 г нарезанного лука

113 г зеленых перцев, нарезанных

113 г ветчины серрано, нарезанной

57 г панировочных сухарей

Соль по вкусу

Молотый черный перец по вкусу

### СОУС ИЗ ЧЕРНИЛЬНОЙ ЖИДКОСТИ КАЛЬМАРА

227 г лука, нарезанного

227 г зеленых перцев, то же

3 зубчика чеснока, измельченных

120 мл томатного пюре

240 мл белого вина

120 мл чернильной жидкости кальмара

1. Почистите кальмара. Отрежьте щупальца и порежьте на мелкие кусочки.

**2.** Нагрейте 60 мл оливкового масла на сильном огне. Добавьте щупальца и быстро обжарьте. Выньте щупальца и слейте выделившийся сок, отставьте их в сторону.

**3.** В той же кастрюле нагрейте 30 мл растительного масла на среднем огне, добавьте лук и перцы, готовьте до карамелизации (примерно 5 мин). Положите ветчину и варите 2 мин. Смешайте оставленные в сторону щупальца и панировочные сухари. Посолите и поперчите. Выньте начинку из кастрюли и дайте ей остыть.

**4.** Заполните кальмаров начинкой и закрепите с помощью зубочистки.

**5.** Нагрейте оставшиеся 60 мл масла в большом сотейнике на огне от среднего до сильного. Подсушите фаршированных кальмаров в течение 2 мин с каждой стороны. Выньте кальмара из сотейника и отложите в сторону.

**6.** Добавьте в сотейник лук, перцы и чеснок, жарьте около 5 мин до карамелизации. Добавьте томатное пюре и готовьте до рыжеватого цвета.

**7.** Долейте вино и уварите наполовину. Добавьте в соус оставленный после жарки щупальцев сок и чернильную жидкость кальмара. Обработайте соус в блендере до равномерной консистенции. При необходимости скорректируйте количество соли и перца.

**8.** Добавьте к кальмару соус и готовьте на слабом огне в течение примерно 20 мин, пока он не станет мягким, а соус слегка не уварится. Подавайте немедленно.

## Осьминог, приготовленный в «ярмарочном стиле»

### На 10 порций

2 луковицы, крупно нарубленные

1 лавровый лист

2 ч. л. (10 г) соли

1,81 кг осьминога

28 г паприки

240 мл оливкового масла extra-virgin

**1.** Доведите до кипения воду в большой кастрюле с луком, лавровым листом и 7,5 г соли.

**2.** Окуните на 5 с в кипящую воду щупальца осьминога, повторите эту операцию три раза.

**3.** Опустите целого осьминога в воду и варите в течение 90 мин или до мягкости.

**4.** Выньте осьминога и отставьте в сторону варочную жидкость. Дайте осьминогу остыть. Разрежьте на куски размером 3 см.

**5.** Для каждой порции опустите куски осьминога в отставленную варочную жидкость, чтобы они нагрелись. Положите на блюдо, посолите и поперчите. Сбрызните маслом и подавайте немедленно.

## Жареная креветочная паста с сахарным тростником

### На 10 порций

- 57 г шпика
- 15 мл арахисового масла
- 2 луковицы шалота, измельченных
- 340 г креветок (31–35 на 1 кг), очищенных от панцирей и кишечной вены, рубленых
- 2 ч. л. (10 мл) рыбного соуса
- 14 г сахара
- 1 ч. л. (3 г) чеснока, измельченного
- 1 яйцо
- ¼ ч. л. (0,5 г) молотого белого перца
- 14 г кукурузного крахмала
- 1½ ч. л. (4,5 г) разрыхлителя
- 2 зеленого лука, мелко нарезанного
- 10 сахарного тростника, свежего или консервированного, нарезанного на куски длиной 10 см и шириной не более 1 см
- 150 мл масла с зеленым луком (с. 412)

1. Варите шпик примерно 10 мин. Высушите и нарежьте. Нагрейте арахисовое масло на огне от среднего до сильного и пассеруйте лук-шалот до полупрозрачности. Смешайте шпик и лук-шалот в миске, охладите до комнатной температуры.
2. Добавьте креветок, рыбный соус, сахар, чеснок, яйца, перец, кукурузный крахмал и разрыхлитель. Хорошо перемешайте, чтобы масса равномерно покрыла креветок. Переложите смесь в кухонный комбайн с ножевой насадкой.
3. Пульсирующими движениями насадки комбайна перемелите смесь в гладкое пюре. Не переусердствуйте, иначе смесь станет слишком вязкой. Переложите в миску и вмешайте зеленый лук.
4. Приправьте смесь при необходимости. Проверьте ее качество, обработав пирожок массой 28 г паром в кастрюле.
5. Мокрыми руками возьмите 28 г креветочной пасты и сформируйте шарик. Распластайте и положите

сверху сахарный тростник. Заверните пасту вокруг начинки из тростника, оставив на каждом конце по 1 см. Прижмите пасту так, чтобы она хорошо прилипла к начинке (паста должна быть толщиной 1 см).

6. Смажьте ладони растительным маслом и выровняйте поверхность пасты. Положите пасту с начинкой на смазанную маслом тарелку. Повторите процесс с оставшимися ингредиентами.
7. Обработайте паром в течение 2–5 мин. Отставьте в сторону до подачи.
8. Нагрейте гриль или бройлер до 204°C. Жарьте креветочную пасту до светло-коричневого цвета по 2–3 мин на каждой стороне. Смажьте маслом с зеленым луком и подайте немедленно.

## Штрудель с лесными грибами, козьим сыром и соусом мадера

### На 10 порций

- 120 мл оливкового масла
- 3,63 кг грибов, порезанных на кусочки толщиной 6 мм
- 71 г лука-шалота, мелко нарубленного
- 35 г чеснока, мелко нарубленного
- 240 мл сухого хереса
- 340 г козьего сыра комнатной температуры
- 14 г шнитт-лука, рубленого
- 2 ст. л. (6 г) тимьяна, то же
- 2 ч. л. (10 г) соли
- 1 ч. л. (2 г) молотого черного перца
- 20 листов теста для штруделя (*фило*) размером 28–41 см
- 227 г сливочного масла, растопленного
- 420 мл соуса *мадера* (с. 570)
- 60 мл сметаны

1. Нагрейте 15 мл сливочного масла в большом сотейнике на огне от среднего до сильного. Партиями поджарьте грибы, пока они не приобретут золотисто-

коричневый цвет. Слейте жидкость из сотейника. Выньте грибы и отложите в сторону.

2. В том же сотейнике жарьте лук-шалот и чеснок до светло-коричневого цвета (около 5 мин). Добавьте жареные грибы.

3. Уменьшите огонь до среднего или слабого, добавьте вино и выварите до консистенции сиропа. Снимите с огня и дайте остыть до комнатной температуры.

4. Добавьте козий сыр и зелень. Посолите и поперчите.

5. Для каждого штруделя промажьте лист теста слоем сливочного масла (оставшиеся листы теста накройте пищевой пленкой, чтобы они не пересохли). Повторите этот процесс, чтобы получилось пять слоев.

6. Размажьте по длинному краю теста сырную смесь с грибами, оставив свободными края на 3 см. Плотно скатайте и положите в неглубокую форму стыком вниз. Повторите этот процесс с оставшимся тестом и начинкой для еще четырех штруделей.

7. Испеките штрудели при температуре около 190°C до золотисто-коричневого цвета (30–35 мин). Нарезьте на 10 порций и подайте с соусом и сметаной.

## Лепешки из черной фасоли

На 10 порций

397 г черной фасоли

2,88 л овощного бульона (с. 376) или воды

30 мл растительного масла

85 г нарезанного лука

14 г перца Халапеньо, нарезанного

1 ст. л. (9 г) чеснока, измельченного

¾ ч. л. (1,5 г) порошка чили (с. 487)

¾ ч. л. (1,5 г) молотого кумина

¾ ч. л. (1,5 г) молотого кардамона

1 ч. л. (1 г) кинзы, рубленой

1 ч. л. (5 мл) сока лайма

1 яичный белок

1 ст. л. (15 г) соли

½ ч. л. (1 г) молотого черного перца

113 г кукурузной муки

43 г сливочного масла

### ГАРНИР

142 г сметаны

227 г соуса *пико-де-гальо* (с. 1016)

1. Сварите фасоль в бульоне при пузырьковом кипении до мягкости; оставшуюся в конце жидкость уварите.

2. Перемелите две трети фасоли в пюре и перемешайте с оставшейся.

3. Подогрейте растительное масло в сотейнике на среднем огне. Положите лук, перец и готовьте до мягкости и бледно-золотистого цвета (8–10 мин). Добавьте чеснок, зелень и специи и поджарьте в течение 3 мин. Переложите все это в фасоль.

4. Добавьте в фасоль сок лайма, белок и хорошо перемешайте. Посолите и поперчите по вкусу. Слепите лепешки массой по 57 г.

5. Обваливайте лепешки в кукурузной муке. Нагрейте сливочное масло в сковороде на огне от среднего до сильного. Опустите туда лепешки и зажарьте с обеих сторон до хрустящей корочки (по 3 мин с каждой стороны).

6. Снимите лепешки со сковороды, быстро промокните впитывающим бумажным полотенцем и разложите на подогретых тарелках. Подайте немедленно со сметаной и соусом *пико-де-гальо*.

## Омлет с картофелем

На 10 порций

210 мл оливкового масла

255 г лука, нарезанного мелкими кубиками

113 г зеленого перца, то же

765 г картофеля, нарезанного кубиками среднего размера

Соль по вкусу

Молотый черный перец по вкусу

14 яиц

**1.** Нагрейте 90 мл растительного масла в большом сотейнике или рондо на среднем огне. Добавьте лук и перец и жарьте, часто помешивая, до мягкости и полупрозрачности (5 мин).

**2.** Добавьте картофель, посолите и поперчите. Накройте и жарьте на огне от среднего до слабого до мягкости (15 мин).

**3.** В большой миске взбейте яйца до гладкости. Добавьте готовую картофельную смесь.

**4.** Нагрейте очень большой сотейник на огне от среднего до сильного. Добавьте 60 мл масла и нагрейте до температуры дымления. Добавьте половину яично-картофельной смеси и убавьте огонь до среднего или слабого. Жарьте 3 мин, пока яйца не свернутся и не приобретут снизу золотистый цвет. Переверните и жарьте до такого же золотисто-коричневого цвета обратной стороны и полной пропеченности. Повторите процесс с оставшимся маслом и яичной смесью.

**5.** Нарезьте омлет клиньями и подайте немедленно или держите при комнатной температуре до подачи.

## Блинчики весенние (спринг-ролл)

На 10 порций

15 мл растительного масла

1 ч. л. (3 г) имбиря, измельченного

14 г зеленого лука, мелко нарезанного

227 г рубленой свинины

1 ст. л. (7 г) черных грибов, замоченных в теплой воде

227 г китайской капусты, шинкованной

227 г проросшей фасоли

57 г грибов шиитаке, мелко нарезанных

14 г перьев зеленого лука, нарезанных соломкой

1½ ч. л. (7,5 мл) темного соевого соуса

1½ ч. л. (7,5 мл) рисового вина

1½ ч. л. (7,5 мл) кунжутного масла

1½ ч. л. (7,5 г) сахара

1 ч. л. (5 г) соли

½ ч. л. (1 г) молотого белого перца

1 ст. л. (9 г) кукурузного крахмала, растворенного в 15 мл воды

10 листов теста для фаршированных блинчиков

Яичная болтанка (с. 1085), сколько потребуется

960 мл растительного масла или сколько потребуется

600 мл макательного соуса для спринг-роллов (с. 1019)

150 мл острой горчицы (с. 1023)

**1.** Нагрейте растительное масло в воке на огне от среднего до сильного. Добавьте имбирь и зеленый лук, жарьте до появления характерного аромата 0,5–1 мин.

**2.** Добавьте свинину и жарьте 6–8 мин.

**3.** Добавьте черные грибы и жарьте еще 2 мин.

**4.** Добавьте капусту, проросшие бобы, грибы шиитаке и зеленый лук. Жарьте до готовности всех овощей (5–6 мин).

**5.** Добавьте соевый соус, вино, кунжутное масло, сахар, соль и перец и хорошо перемешайте. Слейте жидкость и смешайте ее с крахмальной кашей. Влейте все это обратно в овощную смесь и грейте до сгущения.

**6.** Перемешайте содержимое вока несколько раз, чтобы все твердые ингредиенты не покрылись загустителем. Снимите с огня и дайте остыть.

**7.** Положите по 3–4 ст. л. (55–75 г) начинки на каждый лист теста, оставляя по краям свободными 5 см. Смажьте яичной болтанкой края. Скатайте в трубку и «заклейте», при необходимости используя яичную болтанку.

8. Положите готовые блинчики в форму, выложенную пергаментной бумагой с кукурузным крахмалом.

9. Зажарьте свернутые блинчики в горячем растительном масле (нагретом до 177°C) до золотисто-коричневого цвета (примерно 2 мин). Осушите на впитывающем бумажном полотенце. Подайте немедленно с макательным соусом и острой горчицей.

## Калифорнийские роллы (блинчики)

### На 10 блинчиков

½ листа (9х23 см) *нори* (морской водоросли)

30 мл рисового уксуса

480 мл воды

1,84 кг риса для *суси* (см. рецепт ниже)

35 г семян кунжута, поджаренных

1 английский огурец (массой 445 г), очищенный от кожуры и семян, нарезанный на кусочки длиной 13 см и толщиной 3 мм

1 авокадо (массой 198 г), очищенное от кожуры и семян, разрезанное на дольки толщиной 3 мм

198–227 г *сурими* (суррогатного мяса краба, имитирующего его вкус), разрезанного пополам в продольном направлении

Кусочки маринованного имбиря, сколько потребуется

*Васаби* по вкусу

1. Подготовьте бамбуковую циновку, плотно свернув ее и положив в пищевую пленку.
2. Сверните кусочек *нори* пополам в продольном направлении и разрежьте вдоль сгиба. Убедитесь, что зубчики расположены параллельно сгибу. Положите *нори* на циновку – на ближайший к вам край.
3. Смешайте рисовый уксус с водой. Окуните руки в уксусную смесь, вытащите руками 184 г (2,5 чашки, или 600 мл) риса для *суси* и распределите его равномерным слоем на поверхности *нори*. При необходимости снова окуните руки в смесь уксуса и воды, чтобы рис не прилипал к рукам во время работы.

4. Посыпьте рис 1 ч. л. (5 мл) семян кунжута, затем разверните ролл таким образом, чтобы длинный конец *нори* был повернут к вам. Положите шесть кружочков огурца, два кружочка авокадо и две половинки *сурими* по длине ролла, заняв одну треть края, ближайшего к вам. Часть гарнира должна выступать за края.

5. Поднимите ближайший к вам край циновки выше гарнира. Продолжайте заворачивать и сжимать ролл. Мягко прокатывайте ролл между ладонями и рабочей поверхностью. Разрежьте на шесть одинаковых ломтиков. Подайте немедленно, украсив ломтиками маринованного имбиря и горькой *васаби*.

## Рис для суи

### На 2,27 кг риса

1,42 кг короткозерного риса

1,92 л воды

180 мл рисового уксуса, не приправленного

Около 70 г сахара

2 ст. л. (30 г) кошерной соли

1. Тщательно промойте рис (минимум 3 раза) до чистой воды.
2. Засыпьте рис в кастрюлю, залейте воду и доведите ее до кипения на среднем огне. Накройте кастрюлю, уменьшите огонь, доведя воду до пузырькового кипения. Готовьте рис до мягкости (примерно 35 мин).
3. Переложите готовый рис в форму, накройте и дайте остыть до комнатной температуры.
4. Пока остывает рис, смешайте уксус, сахар и соль в небольшом сотейнике и доведите до пузырькового кипения на среднем огне. Смесь нельзя кипятить. Варите примерно 4 мин, пока соль и сахар полностью не растворятся. Охладите смесь до комнатной температуры.
5. Когда рис и уксусная смесь охладятся, вылейте в рис уксусную смесь и хорошо перемешайте деревянной лопаткой или ложкой, чтобы уксус полностью распределился, а рис стал «лоснящимся».

## Блинчики по-вьетнамски с салатом

На 10 порций

142 г моркови, нарезанной мелкой соломкой (тонкий *жюльен*)

2 ч. л. (10 г) соли

142 г рисовой лапши, вареной, осушенной

45 мл сока лайма

3 ст. л. (9 г) кинзы

3 ст. л. (9 г) мяты

3 ст. л. (9 г) тайского базилика

28 г сахара

960 мл теплой воды

10 кружков рисовой бумаги диаметром 17 см

10 зеленых листьев латука

10 пашотированных креветок (из расчета 30–35 на 1 кг), очищенных и разрезанных пополам

300 мл **вьетнамского макательного соуса** (с. 1019)

1. Смешайте морковь с солью, дайте постоять 10 мин. Отожмите морковь, чтобы удалить сок. Смешайте морковь с лапшой, соком лайма и травами.
2. Растворите сахар в воде и окуните туда ненадолго рисовую бумагу, чтобы размягчилась. Выньте рисовую бумагу и промокните с нее воду.
3. Положите листик латука, 28 г начинки и 1 креветку (две половинки) на каждый кружок рисовой бумаги, сложите и сверните.
4. Разрежьте пополам и подавайте немедленно с вьетнамским макательным соусом.

## Карпаччо из говядины

На 10 порций

45 мл растительного масла

1,13 кг говяжьей вырезки

### ТРАВЯНАЯ НАТИРКА

30 мл оливкового масла

1 ст. л. (3 г) розмарина, рубленого

1 ст. л. (3 г) шалфея, то же

1 ст. л. (3 г) тимьяна, то же

1 ст. л. (6 г) молотого белого перца

15 мл бальзамического уксуса

397 г соли

### ГАРНИР

Оливковое масло extra-virgin, сколько потребуется

Тертый пармезан, сколько потребуется

20–30 черных маслин

2 ст. л. (30 мл) каперсов, промытых

½ ч. л. (1 г) молотого черного перца

1. Срежьте с мяса жир и пленки, обвяжите и обжарьте в растительном масле со всех сторон (только до изменения цвета). Выньте из сковороды и положите на большой лист пищевой пленки.
2. Смешайте травяные ингредиенты и натрите ими мясо, после чего плотно оберните его пищевой пленкой. Храните в холодильнике, пока не придет время нарезать и подать. Когда это время подойдет, положите обернутое мясо на час в морозильную камеру, чтобы легче было нарезать.
3. Нарезьте мясо очень тонко на электрической ломтерезке. Уложите ломтики на охлажденные тарелки. Разотрите по мясу несколько капель растительного масла и накройте пленкой. Распластайте мясо, осторожно придавливая ложкой, от центра к краям. Снимите пленку перед самой подачей.
4. Сбрызните карпаччо несколькими каплями оливкового масла и гарнируйте пармезаном, маслинами, каперсами и молотым перцем. Подайте немедленно.

## Сатай из говядины с арахисовым соусом

На 10 порций

### МАРИНАД

1½ ч. л. (4,5 г) сорго лимонного, измельченного  
 1 ч. л. (3 г) имбиря, то же  
 1 ч. л. (3 г) чеснока, то же  
 ½ ч. л. (2,5 мл) тайской пасты чили  
 1 ч. л. (3 г) порошка карри (с. 487)  
 1 ст. л. (15 г) пальмового сахара  
 30 мл рыбного соуса  
 454 г грудинки (пашины для стейка), нарезанной кусками 10 см х 3 мм

### АРАХИСОВЫЙ СОУС

15 мл арахисового масла  
 1 ч. л. (3 г) чеснока, измельченного  
 1 ст. л. (9 г) лука-шалота, то же  
 1 ч. л. (5 мл) тайской пасты чили  
 ½ ч. л. (1,5 г) цедры лайма, измельченной  
 ¼ ч. л. (0,75 г) порошка карри (с. 487)  
 1½ ч. л. (4,5 г) сорго лимонного, измельченного  
 90 мл кокосового молока  
 ½ ч. л. (2,5 мл) мякоти тамаринда  
 15 мл рыбного соуса  
 1 ст. л. (15 г) пальмового сахара  
 1½ ч. л. (7,5 мл) сока лайма  
 85 г арахиса, поджаренного и охлажденного, измельченного в пасту  
 Соль по вкусу  
 Молотый черный перец по вкусу

1. Смешайте ингредиенты для маринада. Маринуйте мясо 1 ч в холодильнике.

2. Для арахисового соуса нагрейте масло в сотейнике на огне от среднего до сильного. Добавьте чеснок, лук-шалот, пасту чили, цедру лайма, порошок карри и сорго лимонное. Жарьте до появления характерного аромата.

3. Добавьте кокосовое молоко, тамаринд, рыбный соус, сахар, сок лайма и арахисовую пасту. Варите соус 15–20 мин. Посолите и поперчите. Охладите до комнатной температуры.

4. Проткните говядину бамбуковыми шампурами (шпалками), замоченными на 1 ч в горячей воде. Предварительно нагрейте гриль до 204°C. Перед жареньем на гриле дайте стечь лишнему маринаду с говядины, при необходимости промокните ее. Жарьте от 30 с до 1 мин с каждой стороны.

5. Подайте немедленно с арахисовым соусом.



## Телятина с тунцом

На 10 порций

680 г бескостного телячьего бедра, обвязанного и жаренного

170 г консервированного тунца, осушенного

4 филе анчоусов

43 г лука, нарезанного мелкими кубиками

43 г моркови, то же

120 мл сухого белого вина

60 мл белого винного уксуса

60 мл воды

30 мл оливкового масла

2 желтка из сваренных вкрутую яиц (с. 923), протертых через сито

1 ст. л. (15 мл) каперсов, осушенных и нарезанных

1. Тонко нарежьте телятину (по 57 г на порцию).
2. Смешайте тунца, анчоусы, лук, морковь, вино, уксус и воду в кухонном комбайне и измельчите в сравнительно однородную смесь.
3. Разложите ломтики телятины на охлажденные тарелки. Подайте немедленно с тунцовым соусом, сбрызнув оливковым маслом и посыпав желтком и каперсами.

## Салат из омаров со свеклой, манго, авокадо и апельсиновым маслом

На 10 порций

5 живых омаров (примерно по 680 г каждый)

3-4 свеклы, сваренные и очищенные

3-4 авокадо, твердых, но спелых

3-4 спелых манго

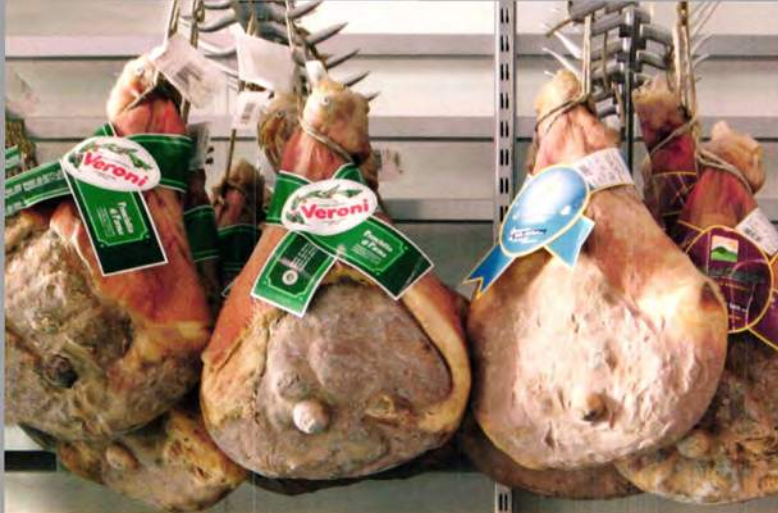
Соль по вкусу

Молотый черный перец по вкусу

300 мл апельсинового масла (с. 967)

142 г помидоров, нарезанных мелкими кубиками (очищенных от кожицы и семян до нарезки)

1. Сварите живых омаров в воде или на пару (около 10–12 мин). Выньте из котла и остудите. Выньте мякоть из хвоста и клешней (подробнее о работе с омарами см. соответствующую главу). Разрежьте хвостовую мякоть вдоль пополам. Отставьте в сторону.
2. Нарежьте свеклу ломтиками толщиной 10 мм. Формочкой для печенья нарежьте на кружочки.
3. Очистите манго и авокадо как можно ближе к времени подачи. Нарежьте их так же, как свеклу.
4. Уложите слоями свеклу, авокадо и манго, приправляя солью и перцем и слегка сбрызгивая заправкой слои. Сверху положите по одной клешневой и по половине хвостовой частей омара на порцию.
5. Украсьте нарезанными кубиками помидорами. Смажьте омаров заправкой и подайте немедленно.



# МЕТРО

**ГЛАВНЫЙ ПОСТАВЩИК ДЛЯ ВАШЕЙ КУХНИ**



## Пирог со свиной с перцем

На 10 порций

### ТЕСТО

680 г универсальной муки

30 мл белого вина

30 мл оливкового масла

30 мл топленого сливочного масла

¼ ч. л. (1,25 г) соли

21 г сахара

300 мл теплой воды

### НАЧИНКА

45 мл оливкового масла

454 г бескостной свиной вырезки, нарезанной на полоски

284 г лука, нарезанного мелкими кубиками

255 г зеленого перца, то же

2 зубчика чеснока, измельченных

1½ ч. л. (25 г) томатной пасты

92 г ветчины серрано, мелко нарезанной

¾ ч. л. (1,5) сладкой испанской паприки или сколько потребуется

¼ ч. л. (1,25 г) соли

1 желток, смешанный с 15 мл воды

**1.** Просейте муку, соорудив холмик, и в его центре сделайте отверстие. Добавьте вино, оливковое масло, сливочное масло, соль, сахар и воду. Смешайте все ингредиенты с мукой. Замесите тесто, вымешивайте примерно 2 мин, чтобы тесто получилось эластичным. Поставьте его на 30 мин в холодильник.

**2.** Пока тесто «доходит», приготовьте начинку. Нагрейте оливковое масло в сотейнике на среднем огне. Добавьте свинину и жарьте до коричневого цвета (примерно 4 мин). Выньте свинину и отложите в сторону.

**3.** Добавьте в сотейник лук и перцы, жарьте их до карамелизации (около 4 мин). Добавьте чеснок и жарьте еще 2 мин.

**4.** Добавьте томатную пасту, помешивая, чтобы она хорошо смешалась с другими ингредиентами.

Положите ветчину и отложенную свинину, поперчите и посолите. Снимите с огня и отставьте в сторону.

**5.** Разделите тесто на две части. Раскатайте каждую часть до толщины 6 мм. Вырежьте из каждой части теста круг для пирога диаметром 23 см. Положите начинку на один круг и прикройте его другим, «защипнув» концы пальцами.

**6.** Смажьте верх пирога желтком с водой и выпекайте 30 мин в духовке при температуре 177°C или до тех пор, пока верх пирога не станет коричневым. Если верх пирога слишком быстро коричневеет, накройте пирог фольгой. Выньте пирог из духовки и подайте.

## Курица в рисовой бумаге

На 10 порций

### НАЧИНКА

340 г куриной грудки, нарезанной соломкой

28 г зеленого лука, нарезанного

¾ ч. л. (3,75 г) сахара

¾ ч. л. (3,75 мл) хереса

15 мл соевого соуса

15 мл кунжутного масла

¼ ч. л. (1,25 г) соли

¼ ч. л. (0,5 г) молотого белого перца

1 яйцо

20 листов рисовой бумаги (размером 10x10 см)

960 мл растительного масла

**1.** Смешайте все ингредиенты начинки.

**2.** Размочите рисовую бумагу в воде при комнатной температуре по несколько листов за раз. Положите на каждый лист по 1 ст. л. (15 мл) начинки. Сверните в традиционный фаршированный блинчик (*egg-roll*) или сложите в треугольник.

**3.** Нагрейте растительное масло до 177°C и жарьте блинчики до золотисто-коричневого цвета. Осушите на впитывающем бумажном полотенце.

# О журнале



«FoodService»\* – аналитический журнал о рынке питания вне дома, адресованный владельцам и управляющим ресторанов, баров, столовых и кафе. Журнал рассказывает об известных рестораторах, тенденциях на рынке и успешных проектах, проводит качественные и количественные исследования. Авторы издания анализируют новые рестораны России, США, стран Европы и Азии.

Команда «FoodService» делает электронный журнал ([www.cafe-future.ru](http://www.cafe-future.ru)). Там публикуются статьи, которые не входят в печатное издание. Сайт обновляется два раза в неделю. На [www.cafe-future.ru](http://www.cafe-future.ru) работает архив номеров «FoodService» за несколько лет, можно оформить подписку.



# Food Service



«FoodService» – это дочернее издание международного Business-to-business журнала «FoodService Europe & Middle East», который европейские рестораторы читают уже на протяжении двадцати лет. Российское издание выходит с 2001 года.

**FoodService**  
Europe  
Middle East

dfv  
VERLAGSGRUPPE  
DEUTSCHER  
FACHVERLAG



\* старое название – «Мое Дело. Ресторан»

## Кукурузные блинчики со спаржей и копченой семгой

На 10 порций

### КУКУРУЗНЫЕ БЛИНЧИКИ

227 г свежих или мороженных зерен кукурузы

113 г муки

4 яйца

240 мл молока

120 мл воды

1½ ч. л. (7,5 г) соли

½ ч. л. (1 г) молотого черного перца

Растительное масло, сколько потребуется

### КУКУРУЗНЫЙ САЛАТ

680 г свежих или мороженных зерен кукурузы

57 г красных перцев, нарезанных кубиками

57 г зеленых перцев, то же

240 мл винегретной заправки с белым винным соусом (с. 957)

2 ч. л. (2 г) кинзы, рубленой

2 ч. л. (2 г) петрушки, то же

284 г копченой семги, нарезанной ломтиками

567 г вареных вершков спаржи

480 мл голландского соуса (голландеза, с. 410)

2 ст. л. (6 г) шнитт-лука, нарезанного

1. Приготовьте тесто для блинчиков: смешайте все ингредиенты в жидкое тесто, корректируя по мере необходимости консистенцию добавлением жидкости или муки.
2. Испеките блинчики на горячей смазанной растительным маслом сковороде с обеих сторон. Уложите на тарелку горкой, перекладывая, чтобы не слипались, пергаментной бумагой.
3. Сделайте кукурузный салат: смешайте все ингредиенты и дайте вкусам смешаться в течение 1 ч.
4. Сделайте прорезь на каждом блинчике, сверните в рожок и начините салатом.
5. Уложите блинчики, семгу и спаржу на блюда. Погрейте 1–2 мин в духовке.
6. Полейте семгу голландским соусом. Подайте немедленно.

## Мясные блюда холодного цеха

К блюдам холодного цеха относятся определенные изделия из свинины (включая колбасу, копченый окорок, бекон, зельц), паштеты и террины.

# Фарши

**Фарш, базовый компонент таких** изделий холодной кухни, как паштеты и *террины*, готовят размалыванием мяса с жиром и приправами.

Известно четыре вида фарша. Фарш *муслин* готовят смешением нежного мяса, например курятины или семги, со сливками и яйцами. *Простой* фарш перемалывают из постного мяса с животным жиром. Фарш *по-деревенски* имеет более грубую, чем другие фарши, текстуру и обычно содержит ливер. Фарш *гратен* – это тот же простой фарш с той лишь разницей, что часть мяса перед перемалыванием обжигают и охлаждают. Рубленое мясо месят, чтобы получилась однородная и довольно густая текстура. У каждого из четырех видов фарша – свое применение на профессиональной кухне. Из них делают закуски, начинки и всяческие изделия холодной кухни, включая паштеты, *террины* и *галантины*.

Все ингредиенты и оборудование для приготовления фарша должны быть безукоризненно чистыми и сильно охлажденными, чтобы мясо и жиры могли правильно смешиваться. Держите все ингредиенты в холодильнике до самого приготовления, а во время приготовления – над сосудом со льдом. Оборудование можно охлаждать в ледяной воде.

Фарш готовится из трех базовых компонентов. Главный, преобладающий – мясо – обеспечивает вкус и содержание фарша. Жир привносит тучность и гладкость; это может быть естественно содержащийся в мясе жир, добавленный животный жир или густые сливки. Приправы критически важны, особенно соль. Она не только усиливает вкус фарша, но и играет принципиальную роль в выработке текстуры и в закреплении фарша. Можно добавлять и другие приправы по желанию.

Чтобы фарш связывался, ему часто нужен еще один компонент, особенно если главная составляющая очень нежна или перемолота крупно. Такими связующими компонентами могут служить яйца или их белки, густые сливки или льезон – жидкая смесь яиц и молока либо сливок и воды. Можно закреплять фарш также с помощью *pâte à choux* (*немишу* – заварного теста), риса или обезжиренного сухого молока.

Связывают фарш и различными закрепителями. Чтобы приготовить хлебный закрепитель, залейте хлеб молоком в пропорции 1:1 и дайте молоку полностью впитаться. Мучной закрепитель – это, в сущности, очень густой *бешамель*, обогащенный тремя-четырьмя желтками на 480 мл соуса.

Гарнирные ингредиенты часто вмешивают в фарш или закладывают при наполнении форм для паштета и *террина*. В числе вариантов – орехи, кубики мяса или овощей, сухофрукты, трюфели.

Для паштета и *террина* используют всевозможные подстилки. *Террины* обычно выстилают тонкими пластами спинного свиного жира, ветчины, прошутто или овощей. Паштеты пекут в формах, устланных тестом. Тесто для паштетов в силу необходимости крепче обычного теста для пирогов, хотя готовятся они одинаково. (Из паштетного теста можно также делать баркетки – формочки-лодочки). Вкус теста можно варьировать, используя разные виды муки, зелень, специи, лимонную цедру. Инструкции по устиланию паштетных форм тестом см. на с. 1068.

Для предотвращения высыхания и сохранения свежести изделия часто покрывают желе. Это хорошо приправленный, очень студенистый, идеально осветленный навар. Его часто укрепляют желатином (гранулированным или листовым – см. с. 1012). Правильно приготовленное желе прочно и упруго, но тает во рту. Желе из белого навару прозрачное и практически бесцветное, из коричневого – янтарное или коричневое. Добавляя соответствующие специи, зелень или овощные пюре, можно получать и другие цвета.

Для большинства видов мяса используйте мясорубку, хотя для нежного мяса и рыбы вполне годится и кухонный комбайн. Проследите, чтобы ножи в мясорубке или в кухонном комбайне были очень острыми. Мясо должно нарезать, а не раздавливать и не крошиться.

Держите наготове ледяную баню для смешивания и хранения фарша. Смешивать фарш можно вручную надо льдом, в электромиксере или в кухонном комбайне. Иногда фарш протирают через сито, чтобы удалить волокна и жилки. Готовый фарш можно выкладывать во всевозможные формы, включая терракотовые (которые и называются *терринами*) и створчатые паштетные.

Неизменно выполняйте все санитарные процедуры и поддерживайте низкую температуру. Поддержание правильной температуры важно не только для должного формирования эмульсии. Используемые в фарше продукты очень подвержены заражению в силу продолжительного контакта с руками, оборудованием и воздухом. Свинина, птица, молочные и морепродукты быстро начинают терять качество и безопасность при температуре выше 4°C. Если вы видите, что температура фарша приближается к комнатной, остановите работу и охладите ингредиенты и оборудование. Возобновляйте работу только тогда, когда их температура снова опустится ниже 4°C.

Перемалывайте продукты должным образом. И доминирующее мясо, и добавочный жир (если используется) должны быть тщательно перемолоты. С ними же перемалывают и некоторые гарнирные ингредиенты.

Готовя мясо к перемалыванию, нарежьте его полосками или кубиками, которые свободно проходят в жерло мясорубки. Смешайте его с адекватным количеством соли и желательными приправами и маринуйте в холодильнике до 4 ч. Соль высвободит белки, ответственные за выработку вкуса и текстуры.

Готовя мясорубку, выберите правильную решетку. Все продукты, кроме самых нежных (например, рыбы или некоторых внутренних органов), начинайте перемалывать на решетке с крупными или средними отверстиями. Продолжайте пропускать их через все более мелкие решетки, пока не добьетесь нужной консистенции. Не забывайте охлаждать ингредиенты и оборудование между проходами.

Используя мясорубку, опускайте кусочки мяса в жерло. Если у них правильные размеры, винт сам легко их захватит. Если они прилипают к стенкам жерла, можно подтолкнуть их пестом, но проталкивать их в жерло силой не следует.

Используя кухонный комбайн, нарежьте мясо мелкими кубиками и только потом приправьте. Охладите лезвие и чашу кухонного комбайна. Включите машину и дайте поработать до образования однородной пасты. Самая равномерная текстура получается, если делать это пульсирующими включениями и выключениями машины и соскребать мясо со стенок.



**1. Когда все продукты будут правильно перемолоты, вымесите полученный фарш, добавив при желании закрепитель.** Фарш – это не просто рубленое мясо. Для достижения нужной текстуры его нужно достаточно долго вымешивать, чтобы он хорошо связывался. Это можно делать вручную надо льдом, в миксере или в кухонном комбайне.





**2.** Вымешивайте смесь до гладкой консистенции. Это способствует тому, что фарш при нарезании будет держать форму. Такие ингредиенты, как холодные сливки, добавляйте в работающий комбайн постепенно, добиваясь однородной текстуры и вкуса и помня о необходимости сохранения формы готовым изделием.

**3.** Когда фарш достигнет желаемой текстуры, протрите его через сито и затем снимите пробу на предмет вкуса и консистенции. Обычный фарш и фарш *гратен* протирать не надо. Это необходимо для фарша *муслина*, имеющего очень тонкую и нежную текстуру. Проследите за тем, чтобы фарш был очень холодным, и работайте быстро, чтобы не дать ему нагреться.

Попробуйте фарш на вкус и консистенцию. Сварите кусочек фарша, чтобы можно было его оценить (см. текст о кнелях на цветной плашке на с. 1058). Непременно пробуйте фарш при той температуре, при которой будете подавать. Если будете подавать холодным, дайте кусочку, который пробуете, совершенно остыть. Внесите в фарш необходимые коррективы. Если он жесткий, добавьте густых сливок, если разваливается, добавьте хлеба или белков. Подкорректируйте содержание соли, перца и вкусовых добавок. После каждой корректировки повторяйте тест, пока не останетесь довольны.



**4.** При желании гарнируйте фарш и используйте его в качестве наполнителя или начинки; его также можно уложить в подготовленные формы и запечь. Вмешайте в фарш гарнир – фисташки, трюфели, кубики ветчины – вручную над ледяной баней. Держите фарш очень холодным до самого формования. Его можно размазывать, накладывать ложкой, выдавливать в качестве начинки или выкладывать в подготовленные формы.

Форму следует чем-нибудь устелить, чтобы паштет или *террин* было легко вынуть и нарезать на порции. Нарезайте подстилку так, чтобы она свисала со всех сторон формы. Этими свисающими частями вы накроете паштет или *террин*. Часто используют пищевую пленку, но вместо нее или в дополнение к ней все чаще применяют другие подстилки – как традиционные, так и современные. Одно из самых изысканных изделий холодной кухни – *pâté en croûte* (паштет в тесте). Устилание формы тестом показано на с. 1068.

**5.** Разгладьте фарш с помощью мастихина со смещенным лезвием. Наполнив форму и разгладив поверхность, загните свисающие края подстилки поверх фарша и тем самым «запечатайте» *террин*. Готовьте так, как указано в рецепте.

Хороший фарш отлично приправлен и имеет вкус основного мяса, насыщенный и приятный. Его текстура должна быть гладкой и однородной, и он должен держать форму при нарезании. Гарниры призваны дополнять, а не подавлять вкус фарша.

В зависимости от методов перемалывания и предназначения фарша он может иметь гладкую консистенцию или тяжелую, грубую текстуру. Фарш *муслин* гладок и легкий, без малейшего намека на жесткость. Деревенский фарш имеет более грубую текстуру и тяжелый вкус, чем другие фарши. Фарш *гратен* по качеству близок к деревенскому.

## Кнели

**Кнели** – это вареные фрикадельки из фарша. Их можно готовить для подачи как закуски или как гарниры к супам. Благодаря своим размерам они лучше всего подходят для снятия проб на предмет вкуса, текстуры, цвета и консистенции готового фарша, чтобы паштет или *террин* не оказался низкого качества.

1. Жидкость не должна кипеть бурно – от этого кнели могут развалиться.

2. Есть много способов формования кнелей; один из них – с помощью двух ложек (см. фото). Можно также использовать кухонную ложку или выдавливать кнели из кондитерского мешка с простой насадкой.

Зачерпните ложкой нужное количество фарша, другой ложкой придайте ему форму и разгладьте. Столкните кнель в варочную жидкость.

3. Время варки зависит от величины кнелей. Они должны выглядеть полностью проваренными, когда их разламываешь пополам.



## Террин из лосося и морепродуктов

На 10 порций

### ЛОСОСЕВЫЙ МУСЛИН

907 г филе лосося без кожи

Соль, сколько понадобится

Молотый черный перец, сколько понадобится

2 яичных белка

480 мл густых сливок

113 г раковых шейек

113 г лососины, нарезанной

113 г гребешков

2 ст. л. (6 г) эстрагона, накрошенного

Бланшированные листья порея для подстилки

1. Нарезьте лососину на полоски или кубики, посолите и поперчите; охладите ниже 4°C. Перемелите в кухонном комбайне или в мясорубке с мелкой решеткой в миску на ледяной бане.

2. Месите лососину в кухонном комбайне до почти гладкой пасты. Добавьте белки и хорошо перемешайте.

3. Добавьте сливки порциями по 30–60 мл и доведите до желаемой консистенции в кухонном комбайне, соскребая массу со стенок, пока сливки не разойдутся. Можно постепенно вливать сливки и размешивать массу вручную над ледяной баней.

4. Протрите фарш через барабанное сито.

5. Снимите пробу, отварив немного фарша в слабо кипящей подсоленной воде. При необходимости скорректируйте вкус и консистенцию. (Фарш готов для использования в других целях.) Вмешайте раковые шейки, лососину, гребешков и эстрагон.

6. Выстелите терракотовую форму пищевой пленкой и листьями порея. Плотно уложите внутрь гарнированный фарш и, загнув края подстилки, полностью закройте *террин*. Накройте крышкой и томите в водяной бане при 77°C в нагретой до 150°C духовке 60–70 мин до внутренней температуры в 74°C.

7. Выньте *террин* из водяной бани и дайте ему немного остыть. При желании придавите гнетом весом 1 кг. Уберите в холодильник как минимум на ночь или на 2–3 дня. Нарезьте и подайте или заверните и храните в холодильнике до 7 дней.

### ПРИМЕЧАНИЕ

Этот рецепт обеспечивает хорошую текстуру для *терринов* и других нарезаемых изделий. Для блюд, запеченных в тесте, и прочих изделий, которые могут быть мягче, количество сливок можно почти удвоить.

**Муслин из камбалы:** Замените лосось в описанном выше рецепте тем же количеством рубленой или нарезанной кубиками камбалы.

## «Бабушкин паштет»

На 1,36 кг паштета (18–20 порций)

567 г куриной печени без пленок

28 г лука-шалота, накрошенного

30 мл бренди

43 г соли

1 ч. л. (2 г) крупно молотого черного перца плюс сколько потребуется

¼ ч. л. (0,5 г) молотого лаврового листа

½ ч. л. (1 г) молотого тимьяна

1 ч. л. (2,75 г) подкрашенной засолочной смеси

15 мл растительного масла или сколько потребуется

480 г свинины, нарезанной кубиками

1 ст. л. (3 г) петрушки, рубленой

70 г белого хлеба без корочки, нарезанного мелкими кубиками

150 мл молока

2 яйца

90 мл густых сливок

¼ ч. л. (0,5 г) молотого белого перца

Щепотка свежемолотого мускатного ореха

8 тонких (1,5 мм) ломтиков или сколько потребуется спинного жира для подкладки

180–240 мл желе (см. с. 1012), растопленного

1. Быстро обжарьте печень в горячем масле; выньте из сковороды и дайте остыть. В той же сковороде поджарьте лук-шалот; дегласируйте коньяком и вылейте содержимое в посуду с печенью. Добавьте соль, черный перец, лавровый лист, тимьян, засолочную смесь и растительное масло. Все хорошо охладите.
2. Пропустите свинину, печень со всеми добавками и петрушку через мясорубку с мелкой решеткой (3 мм).
3. Смешайте хлеб с молоком и дайте молоку впитаться. Добавьте яйца, сливки, белый перец и мускатный орех. Поместите вместе с рубленным мясом в кухонный комбайн и на средней скорости помешайте 1 мин до однородного состояния.
4. Снимите пробу, отварив небольшое количество фарша в слабо кипящей подсоленной воде. При необходимости добавьте соль и перец.
5. Выстелите *террин* пищевой пленкой, а затем спинным жиром, оставив свисающие края. Посыпьте спинной жир черным перцем, утрамбуйте фарш, загните края жира поверх фарша. Оставьте на ночь в холодильнике. После этого накройте *террин* крышкой и томите в водяной бане с температурой воды 77°C в нагретой до 150°C духовке 60–75 мин, пока внутренняя температура не достигнет 74°C.
6. Выньте *террин* из водяной бани и дайте ему остыть до внутренней температуры 32–38°C. Слейте из *террина* жидкость, залейте с верхом растопленным желе и поставьте в холодильник на два дня.
7. Теперь *террин* можно нарезать ломтиками и подать, а можно обернуть и хранить в холодильнике до 10 дней.

## Паштет деревенский

На 1,36 кг (18–20 порций)

1,13 кг свинины, нарезанной кубиками

227 г свиной или куриной печени, очищенной и промытой

### ПРИПРАВЫ

2 зубчика чеснока, накрошенных, поджаренных и охлажденных

113 г лука, измельченного

2 ст. л. (6 г) петрушки, измельченной

43 г соли

¾ ч. л. (2 г) подкрашенной засолочной смеси

½ ч. л. (1 г) паштетных специй (см. с. 1072)

½ ч. л. (1 г) молотого белого перца плюс сколько понадобится

### ЗАКРЕПИТЕЛЬ

120 мл густых сливок, холодных

2 яйца

70 г муки

30 мл бренди

8 тонких (1,5 мм) ломтиков спинного жира для подкладки

180–240 мл желе (см. с. 1012), растопленного

1. Пропустите свинину через мясорубку с крупной решеткой (9 мм). Отложите 680 г свиного фарша, а остальное смешайте с печенью, чесноком, луком, петрушкой, засолочной смесью, солью, паштетными специями, перцем и пропустите через мясорубку с мелкой решеткой (3 мм).
  2. Смешайте в миске сливки, яйца, муку и бренди, сбейте венчиком до однородности и смешайте с рубленным мясом. Поместите в кухонном комбайне лопаточной насадкой на малой скорости 1 мин до однородности. Перемалывайте ножом на средней скорости, пока смесь не станет липкой на ощупь.
  3. Снимите пробу и при необходимости скорректируйте содержание приправ.
  4. Выстелите *террин* пищевой пленкой и затем спинным жиром, оставив свисающие края. Посыпьте спинной жир черным перцем, утрамбуйте фарш, загните края жира поверх фарша. Оставьте на ночь в холодильнике. После этого накройте *террин* крышкой и томите в водяной бане с температурой воды 77°C в нагретой до 150°C духовке 60–75 мин, пока внутренняя температура не достигнет 66°C.
  5. Выньте *террин* из водяной бани и дайте остыть до понижения внутренней температуры до 32–38°C. Слейте из *террина* жидкость, залейте с верхом растопленным желе и поставьте в холодильник на два дня.
  6. Теперь *террин* можно нарезать ломтиками и подавать, а можно обернуть и хранить в холодильнике до 10 дней.
- ПАШТЕТ ДОМАШНИЙ:** Исключите печень и используйте 1,36 кг свинины.

## Террин из курицы и раков

На 907 г террина (16–18 порций)

### МУСЛИН

- 450 г куриных грудок, рубленых
- 2 яичных белка
- 2 ч. л. (10 г) соли
- 0,5 ч. л. (1 г) молотого черного перца
- 180 мл раковой эссенции (см. рецепт ниже), холодной
- 60 мл густых сливок, то же

### ГАРНИР

- 225 г вареных раковых шеек, холодных, без панцирей и кишечных вен
- 30 г перцев Чипотль, накрошенных
- 170 г грибов шиитаке без ножек, поджаренных некрупными кусочками, холодных
- 2 ст. л. (6 г) кинзы, рубленой
- 1 ст. л. (3 г) укропа, то же

1. Разбейте в пюре курятину с белками, солью и перцем в кухонном комбайне. Добавьте раковую эссенцию и сливки при работающей машине и дайте смешаться.
2. Снимите пробу, отварив небольшое количество фарша в слабо кипящей подсоленной воде. При необходимости добавьте соль и перец.
3. Работая над ледяной баней, смешайте раковые шейки, перцы, грибы, укроп и кинзу.
4. Смажьте террин растительным маслом и устелите пищевой пленкой, оставив со всех сторон свисающие не менее чем на 10 см края. Утрамбуйте фарш, проследив, чтобы не оставалось внутренних пузырьков воздуха. Загните края пленки и полностью оберните *террин*. Накройте крышкой.
5. Потомите в водяной бане при 75°C в нагретой до 150°C духовке 60–75 минут до внутренней температуры 72°C.
6. Выньте *террин* из водяной бани и дайте немного остыть.
7. Уберите в холодильник как минимум на ночь и до трех дней, при желании придавив килограммовым гнетом.
8. Теперь *террин* можно нарезать ломтиками и подавать, а можно обернуть и хранить в холодильнике до 7 дней.

Террин из курицы и раков



## Куриный галантин

На 1,81 кг галантина (28–30 порций)

1,36 кг курятины

Соль и перец, сколько понадобится

180 мл мадеры

### ЗАКРЕПИТЕЛЬ

2 яйца

45 мл коньяка (или другого бренди)

1 ч. л. (2 г) паштетных специй (с. 1072)

85 г универсальной муки

1 ст. л. (15 г) соли

¼ ч. л. (0,5 г) молотого белого перца

240 г густых сливок, горячих

Около 450 г свинины, нарезанной 3-сантиметровыми кубиками, холодной

115 г свежей ветчины или вареного языка, нарезанных 6-миллиметровыми кубиками

3 ст. л. (25 г) черных трюфелей, накрошенных

115 г фисташек, бланшированных

½ ч. л. (1 г) черного перца грубого помола

Куриный костный бульон (с. 375), сколько понадобится

1. Снимите, не повредив, с курицы кожу. Удалите кончики крыльев и снимите мясо с костей, не повредив грудок. Отделите филейные части грудок и отложите в сторону.

2. Нарезьте филейные части кубиками по 6–10 мм. Посолите и поперчите. Вымочите в мадере в течение минимум 3 ч в холодильнике.

3. Распластайте грудки, отбейте до толщины 3 мм, разложите на выстланном пленкой противне, накройте пленкой же и уберите в холодильник.

4. Приготовьте закрепитель: смешайте яйца с коньяком, паштетными специями, мукой, солью и перцем.

5. Заправьте яичную смесь горячими сливками. Влейте сливки в яичную смесь и поварите на медленном огне до сгущения.

6. Взвесьте мякоть куриных окорочков. Добавьте такое же количество свинины или столько, чтобы получилось около 900 г мяса. Дважды пропустите курятину и свинину через мясорубку с мелкой (3 мм) решеткой.

7. Добавьте в рубленое мясо закрепитель. Хорошо перемешайте. Добавьте мадеру и маринованные филейные части, ветчину, трюфели и фисташки. Снова хорошо перемешайте.



Сделайте надрез на куриной коже близ ногого сустава. Осторожно, чтобы не порвать, стяните кожу руками



При необходимости срежьте ножом остатки кожи у кончиков крыльев



Оберните фарш грудками и кожей

8. Расстелите кожу на пленке, сверху уложите отбитые грудки. Посолите и посыпьте черным перцем. Положите фарш и сверните галантин.

9. Потомите галантин, залитый с верхом бульоном, 60–70 мин при температуре 77°C, пока середина не прогреется до 74°C.

10. Переложите галантин в контейнер и влейте туда же варочную жидкость. Дайте остыть до комнатной температуры. Выньте галантин из бульона и оберните марлей для уплотнения текстуры; держите в холоде не менее 12 ч. Перед подачей разверните и нарежьте ломтиками.

#### ПРИМЕЧАНИЕ

Классический галантин заворачивают в марлю и потом томят в обогащенном курином костном бульоне.

## Раковая эссенция

На 180 мл

450 г панцирей раков, креветок или омаров

1 ст. л. (15 мл) растительного масла

2 луковицы шалота, накрошенные

2 зубчика чеснока, то же

360 мл густых сливок

3 лаврового листа

2 ч. л. (4 г) приправы для птицы

1 ст. л. (6 г) порошка чили

30 мл куриного или мясного гляса (см. с. 375)

1. Поджарьте панцири на растительном масле до красноты. Добавьте лук-шалот, чеснок и поджарьте до появления характерного запаха.

2. Добавьте сливки, лавровый лист, приправу для птицы, порошок чили и черный перец; уварите до половины первоначального объема. Добавьте гляс, отожмите через марлю и остудите до температуры ниже 4°C.

3. Эссенция готова к использованию или к хранению в холодильнике.

## Рулет из свиной вырезки

На 1,13 кг рулета (16–18 ломтиков)

480 мл мясного рассола (см. рецепт ниже)

3 стручка звездчатого аниса

2 ч. л. (60 г) имбиря, крупно накрошенного

2 ч. л. (4 г) сычуаньского (розового) перца

680 г свиной вырезки, разделанной

#### КУРИНЫЙ МУСЛИН

454 г бескостных куриных грудок

2 ч. л. (10 г) соли

2 яичных белка, холодных

2 ч. л. (6 г) чеснока, измельченного

2 ч. л. (6 г) имбиря, то же

30 мл хереса, холодного

300 мл густых сливок, то же

170 г шампиньонов, нарезанных ломтиками

30 г куриного или мясного гляса (выкипевшего до густоты, похожего на блестящий клей бульона), теплого

28 г кунжута, поджаренного

57 г петрушки, накрошенной

1. Смешайте мясной рассол, анис, имбирь и сычуаньский перец. Залейте этой смесью мясо и придавите блюдечками, чтобы целиком погрузилось в смесь. Уберите в холодильник на 12 ч. Сполосните и хорошо осушите.

2. Нарежьте куриные грудки полосками или кубиками, посолите и остудите до температуры ниже 4°C. Перемелите в кухонном комбайне или пропустите через мясорубку с мелкой решеткой в миску на ледяной бане.

3. Вымесите курятину в кухонном комбайне до почти гладкой пасты. Добавьте белки, чеснок, имбирь, херес и хорошо перемешайте.

4. Влейте сливки в миску кухонного комбайна (мешайте только до смешивания и соскребайте со стенок) или постепенно добавляйте вручную над ледяной баней. Протрите фарш через барабанное сито. Вмешайте грибы вручную над ледяной баней.



5. Снимите пробу, отварив небольшое количество фарша в слабо кипящей подсоленной воде, при необходимости добавьте соль и перец.

6. Вырежьте большой прямоугольник пищевой пленки. Разложите на ней половину фарша. Посредине положите вырезку и равномерно обмажьте сверху остальным фаршем. Закатайте в плотный цилиндр и завяжите концы бечевкой.

7. Варите рулет в воде при 75°C, пока температура внутри не достигнет 70°C. Выньте рулет из воды и остудите до температуры ниже 4°C.

8. Развяжите рулет. Вырежьте новый кусок пищевой пленки, смажьте глянцем, посыпьте кунжутом и петрушкой. Сверху положите остывший рулет и снова плотно обвяжите. Уберите в холодильник минимум на сутки или храните в пленке до 7 дней. Подавайте нарезанным ломтиками.

## Мясной рассол

На 3,84 л рассола

340 соли

140 г декстрозы

75 г подкрашенной засолочной смеси

4 л воды

Растворите соль, декстрозу, засолочную смесь в воде и используйте по мере надобности.

## Террин из оленины

На 1,36 кг террина (18–20 ломтиков)

907 г оленины (лопатки или бедра)

454 г свиного спинного жира

60 г красного вина

½ ч. л. (1 г) молотой гвоздики

1 ст. л. (6 г) дробленого черного перца

1 ч. л. (2,75 г) подкрашенной засолочной смеси

2 ч. л. (4 г) молотого черного перца

28 г лука, накрошенного, поджаренного и охлажденного

28 г соли

2 ч. л. (4 г) сушеных черных грибов

28 г сушеных белых грибов или сморчков, размолотых в порошок

3 яйца

180 мл густых сливок

1 ст. л. (3 г) эстрагона, рубленого

1 ст. л. (3 г) петрушки, то же

### ГАРНИР

57 г золотистого изюма, вымоченного в 120 г бренди

113 г шампиньонов, нарезанных кубиками, поджаренных и охлажденных

8 тонких (1,5 мм) ломтиков ветчины или сколько понадобится

1. Нарезьте оленину и спинной жир 3-сантиметровыми кубиками. Смешайте с солью, вином, гвоздикой, перцем, засолочной смесью, луком, грибным порошком и маринуйте ночь в холодильнике.

2. Приготовьте простой фарш, пропустив оленину с жиром через мясорубку с мелкой решеткой в холодную миску. Помесите рубленое мясо вместе с яйцами, сливками, эстрагоном и петрушкой на малой скорости 1 мин до однородности. Добавьте изюм, грибы и размешайте.

3. Смажьте форму с одноименным названием *террин* растительным маслом, устелите пленкой и затем ветчиной. Плотно уложите фарш, загните края подложки и полностью оберните *террин*. Накройте крышкой.

4. Томите в водяной бане при 77°C в нагретой до 150°C духовке 60–70 мин, пока температура внутри не достигнет до 66°C.

5. Выньте *террин* из водяной бани и дайте остыть, чтобы температура внутри опустилась до 32–38°C. Уберите в холодильник на ночь. Теперь *террин* можно нарезать и подавать, а можно завернуть и хранить в холодильнике до 10 дней.

## Утиный террин с фисташками и сушеной черешней

На 1,36 кг террина (18–20 порций)

Около 800 г утиной мякоти, разделанной и нарезанной кубиками (масса одной птицы 1,8–2,3 кг); грудки – отдельно

225 г свиного жира

1 ст. л. (15 г) соли

2 ст. л. (6 г) шалфея, рубленого

1 ст. л. (3 г) петрушки, то же

1 ч. л. (2 г) молотого белого перца

¼ ч. л. (0,75 г) засолочной смеси, подкрашенной

60 мл растительного масла или сколько понадобится

113 г ветчины, нарезанной мелкими кубиками

85 г фисташек, облупленных и поджаренных

71 г сушеной черешни

8 ломтиков (1,5 мм) ветчины или сколько понадобится

1. Смешайте 454 г утятину, сохранив грудки на гарнир, с жиром, солью, шалфеем, петрушкой, белым перцем и засолочной смесью и остудите до температуры ниже 4°C. Пропустите утятину с жиром через мясорубку со средней (6 мм) и потом с мелкой (3 мм) решеткой.

2. Обжарьте со всех сторон грудки и кубики ветчины в масле и дайте остыть.

3. Снимите пробу, отварив небольшое количество фарша в слабо кипящей подсоленной воде, и при необходимости добавьте соль и перец.

4. Работая над ледяной баней, вмешайте в фарш поджаренную утятину с ветчиной, фисташки и черешню.

5. Выстелите смазанную растительным маслом форму *террин* пищевой пленкой и затем ветчиной, оставив их свисать со всех сторон. Плотно уложите фарш, загните края пленки поверх фарша и полностью оберните им *террин*. Накройте крышкой и томите в водяной бане при 77°C в нагретой до 150°C духовке 50–60 мин, пока температура внутри не достигнет 74°C.

6. Дайте отстояться 1 ч. Придавите килограммовым гнетом. Уберите в холодильник на ночь или до 3 дней.

7. Теперь *террин* можно нарезать и подать, а можно обернуть и хранить в холодильнике до 7 дней.

## Террин из фуа-гра

На 907 г террина (10–12 порций)

1,25 кг фуа-гра высшего сорта

35 г соли

2 ч. л. (4 г) молотого белого перца

1 ст. л. (15 г) сахара

¼ ч. л. (0,75 г) подкрашенной засолочной смеси

480 мл белого портвейна

1. Промойте фуа-гра, очистите от жилок и хорошо высушите. Смешайте 28 г соли, 1 ч. л. (2 г) перца, сахар, засолочную смесь и портвейн. Помаринуйте печень в этой смеси ночь в холодильнике.

2. Выстелите смазанную растительным маслом килограммовую форму пленкой. Выложите печень на разделочную доску и нарежьте крупными ломтиками, которые будет удобно укладывать в форму. Плотно уложите печень таким манером, чтобы гладкая ее сторона образовывала поверхность *террина*; при необходимости посыпьте оставшимися солью и перцем. Наполните форму до внутреннего выступа и утрамбуйте печень, чтобы удалить пустоты. Накройте крышкой.

3. Потомите *террин* 45–50 мин в горячей водяной бане при постоянной температуре около 70°C. Корректируйте температуру духовки по мере необходимости. Если вода нагревается слишком сильно, немедленно добавьте холодной.

4. Фуа-гра имеет наилучшие текстуру и вкус, когда внутренняя температура доводится до 57°C. (Тем не менее непременно сверьтесь с нормативами ваших местных органов здравоохранения.)

5. Выньте *террин* из водяной бани и дайте ему «отдохнуть» 2 ч при комнатной температуре, после чего слейте жир. Поставьте *террин* под гнет от 0,5 до 1 кг. Уберите в холодильник и оставьте там на сутки или двое для вызревания.

6. Разверните *террин* и осторожно удалите застывший жир. Плотно оберните свежей пленкой. Уберите в холодильник до нарезки и подачи или храните не дольше трех дней.

### ПРИМЕЧАНИЕ

Чтобы определить, сколько нужно печени для наполнения той или иной формы, измерьте объем вмещаемой

ею воды. Сколько миллилитров вмещает форма, столько же граммов печени она вместит. Сохраните слитый в шаге 5 жир, чтобы жарить на нем овощи или картофель.

**Рулет из фуа-гра:** Подготовьте фуа-гра, как указано выше для террина. Уложите маринованную печень на большой лист пищевой пленки. При желании вложите в каждую долю фуа-гра по целому трюфелю. (Когда трюфели используются в качестве начинки, их необходимо помыть и потушить. Консервированные трюфели уже прошли такую обработку.) Плотнo оберните печень пленкой, завернув в рулет. Томите в воде при температуре около 70°C, пока внутренняя температура не достигнет 48°C. Выньте из воды, остудите, разверните и заново оберните чистой пленкой. Уберите в холодильник минимум на сутки.

## Паштет из куриной печени

На 907 г паштета (10–12 порций)

680 г куриной печени, мытой и очищенной от пленок  
 480 мл молока или сколько понадобится для вымачивания  
 28 г соли  
 ¼ ч. л. (0,75 г) подкрашенной засолочной смеси  
 57 г лука-шалота, измельченного  
 2 зубчика чеснока, то же  
 227 г свежего спинного жира, нарезанного кубиками  
 1 ч. л. (2 г) молотого белого перца  
 ½ ч. л. (1 г) молотого душистого горошка  
 ½ ч. л. (1 г) сухой горчицы  
 37 г свежего белого хлеба, накрошенного  
 30 мл хереса  
 85 г хлебопекарной муки, непросеянной  
 2 ч. л. (9,5 г) порошкового желатина  
 3 яйца  
 180 мл густых сливок

1. Вымочите печень в молоке с засолочной смесью и 7,5 г соли в холодильнике в течение 12–24 ч. Начиная готовить, осушите и промокните ее досуха бумажными полотенцами.

2. Разбейте в пюре в кухонном комбайне печень с луком-шалотом, жиром, белым и душистым перцем, горчицей, хлебом, хересом, мукой, желатином и яйцами в однородную массу.

3. Протрите через сито в миску из нержавеющей стали. Вмешайте сливки. Уберите в холодильник на 2 ч.

4. Уложите смесь в форму, высланную пищевой пленкой, накройте крышкой и томите в водяной бане при 77°C в нагретой до 150°C духовке, пока внутренняя температура не достигнет 74°C (от 45 мин до 1 ч). Выньте из духовки и дайте постоять 30 мин при комнатной температуре.

5. Поставьте под полукилограммовый гнет и уберите в холодильник минимум на сутки до нарезки и подачи.

## Овощной террин «Сент-Эндрю»

На 1,36 кг террина (18–20 порций)

340 г куриных грудок, нарезанных кубиками  
 1 яичный белок  
 180 мл густых сливок  
 10 г соли  
 Молотый белый перец, сколько понадобится  
 170 г шпината, поджаренного и крупно нарезанного  
 1 жареный красный болгарский перец (см. с. 726), некрупно нарезанный  
 227 г желтого кабачка или цуккини, мелко нарезанного, бланшированного  
 227 г моркови, мелко нарезанной, отваренной до готовности  
 57 г желтой репы, то же  
 14 г порошкового желатина  
 14 г рубленой зелени (майорана, укропа, шнитт-лука)  
 Щепотка молотого мускатного ореха  
 ½ ч. л. (1 г) кардамона, молотого и жареного  
 Соль и перец (по желанию)

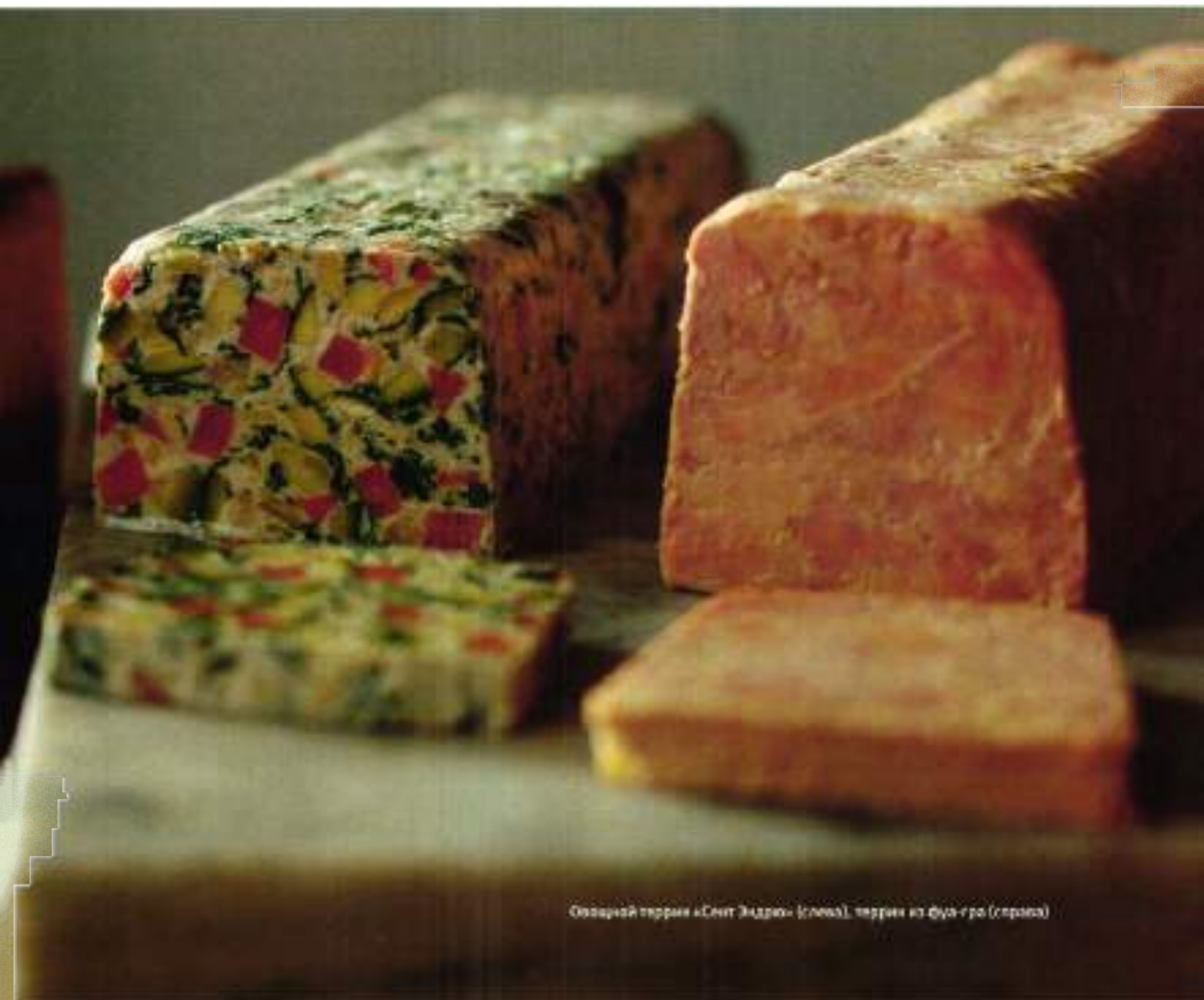
1. Приготовьте фарш *муслин*, размолот до гладкости в кухонном комбайне курятину с белком, сливками, солью и перцем.

2. Снимите пробу, отварив небольшое количество фарша в слабо кипящей подсоленной воде, при необходимости добавьте соль и перец.
3. Смешайте овощи с желатином, зеленью, мускатным орехом и кардамоном. Посолите, поперчите. Работая над ледяной баней, вмешайте овощную смесь в фарш.
4. Смажьте растительным маслом форму и устелите ее пищевой пленкой, оставив со всех сторон свисающие не менее чем на 10 см края. Утрамбуйте фарш в форме,

удалив пустоты. Заверните пленку поверх фарша и полностью запечатайте *террин*.

5. Томите *террин* в водяной бане при 77°C в нагретой до 150°C духовке 60–70 мин, пока температура внутри не достигнет 74°C. Уберите в холодильник, придавив при желании гнетом (0,5 кг) как минимум на 12 ч.

6. Теперь *террин* можно нарезать и подать, а можно обернуть и хранить в холодильнике до четырех дней.



Овощной террин «Снег Эндри» (слева), террин из фуа-гра (справа)

## Паштетное тесто

На 680 г теста

454 г хлебопекарной муки

2 ч. л. (6 г) разрыхлителя муки

14 г соли

1 ч. л. (5 г) сахара

113 г сливочного масла, холодного, нарезанного кубиками

1 яйцо

2 ч. л. (15 мл) яблочного уксуса

227 мл цельного молока

1. Хорошо смешайте все сухие ингредиенты.
2. С помощью двух ножей или формочки для печенья внесите сливочное масло в сухие ингредиенты. Месите, пока не получите тесто рассыпчатой текстуры.
3. Смешайте с жидкими ингредиентами до полной однородности. Месите тесто, пока оно не станет гладким и не перестанет прилипать к рукам.
4. Сформируйте из теста 25-сантиметровый диск. Заверните и подержите в холодильнике от 1 до 12 ч. Обычно паштетным тестом устилают прямоугольные формы для *террина*, и в этом случае перед отправкой в холодильник его следует раскатать в соответствующих размеров прямоугольник.

**ПАШТЕТНОЕ ТЕСТО, АРОМАТИЗИРОВАННОЕ ШАФРАНОМ:** Вымочите 2 ч. л. (1,6 г) шафрана в 150 мл теплой воды. Замените 150 мл молока шафрановой водой. При желании в шаге 2 можно добавить по 2 ст. л. (6 г) укропа и шнитт-лука.



С помощью круглой формочки для печенья проделайте наверху паштета в тесте «отдушину», чтобы тесто не потрескалось. Сделайте утолщение по окружности отверстия и вставьте в него трубку из алюминиевой фольги – она не позволит ему закрыться



Готовый паштет в тесте должен быть золотисто-коричневым по краям, а верх теста не должен иметь трещин



Слева направо: рулет из свиной вырезки, утиный террин с фисташками и сушеной черешней, паштет из морепродуктов в тесте, «Бабушкин паштет»

## Паштет из морепродуктов в тесте

На 1,13 кг паштета (18–20 порций)

170 г креветок

170 г раковых шеек

2 ст. л. (6 г) шнитт-лука, нарезанного

3 ст. л. (9 г) базилика, рубленого

28 г трюфеля, мелко накрошенного (по желанию)

340 г лососевого *муслина* (см. с. 647)

680 г паштетного теста (с. 1068) с шафраном

Яичная болтанка (с. 1085), сколько понадобится

Сухие листья водорослей (*нори*), сколько понадобится

180–240 мл желе (с. 1012)

1. Удалите у креветок и раковых шеек панцири и брюшные жилы. Нарезьте кубиками или соломкой (при желании). Остудите до температуры ниже 4°C.

2. Работая над ледяной баней, вручную смешайте *муслин* из креветок, раков, шнитт-лука, базилика и трюфеля (если используете).

3. Раскатайте тесто в прямоугольник толщиной 3 мм. Нарезьте кусками, чтобы устлать дно и стенки створчатой паштетной формы, как показано ниже; тесто должно свисать со всех сторон. Смажьте паштетное тесто яичной болтанкой или дополнительно устелите листами водорослей.

4. Плотнo уложите фарш в форму. Загните тесто над паштетом, отрежьте лишнее и залепите, полностью закрыв паштет.

5. Вырежьте кусок теста для покрытия, накройте им паштет и заправьте его края внутрь формы. Прорежьте в нем отверстие для выхода пара, защипните края для прочности и смажьте весь лист яичной болтанкой. Сверните из фольги трубочку по диаметру отверстия и вставьте в него, чтобы при запекании не закрылось.

6. Пеките 15–20 мин при температуре около 230°C. Убавьте жар до 177°C и пеките еще 50 мин, пока температура внутри не достигнет 68°C.



Используйте форму для паштета в тесте в качестве шаблона для разметки и обрезки теста, чтобы оно аккуратно выстилало внутреннюю поверхность формы. Вырежьте прямоугольник, который покроеет днище и две длинные стенки формы, прибавив столько, чтобы накрыть паштет сверху. Вырежьте два прямоугольника поменьше для коротких стенок формы. Не забудьте промаслить форму перед укладкой паштета



Осторожно устелите форму тестом. Избыточное тесто должно свисать с краев формы



Устелите короткие стенки формы меньшими прямоугольниками. Плотнo сдавите стыки, чтобы образовались непроницаемые швы

7. Выньте паштет из духовки и дайте ему остыть до 32–38°C. Подогрейте желе до 43°C и залейте через трубочку с помощью воронки на паштет. Выбросьте трубочку.

8. Уберите паштет в холодильник минимум на сутки до нарезки и подачи.

#### ПРИМЕЧАНИЕ

Готовя лососевый *муслин*, как описано на с. 647, можете заменить 340 г лососины таким же количеством нарезанных кубиками креветок.

## Овощной террин с козьим сыром

На 1,36 кг террина (18–20 порций)

907 г цуккини

907 г желтых кабачков

567 г баклажанов

907 г помидоров

2 крупных шампиньона

#### МАРИНАД

30 мл оливкового масла

14 г дижонской горчицы

1 ст. л. (3 г) петрушки, рубленной

1 ст. л. (3 г) шнитт-лука, то же

2 зубчика чеснока, нарубленных, поджаренных и охлажденных

2 ч. л. (3 г) розмарина, рубленого

2 ч. л. (6 г) анчоусной или оливковой пасты (по желанию)

2 ч. л. (10 мл) меда

2 ч. л. (10 г) соли

½ ч. л. (1 г) молотого белого перца

227 г свежего козьего сыра

1 яйцо

1. Нарезьте все овощи по длине ломтиками толщиной 3 мм.

2. Смешайте все ингредиенты маринада и маринуйте овощи в течение 1 ч.

3. Выньте овощи из маринада и разложите одним слоем на противне, устланном промасленной пергаментной бумагой.

4. Посушите овощи в нагретой до 93°C духовке в течение 1 ч или до сухости, но не ломкости. Выньте из духовки и остудите.

5. Смешайте козий сыр с яйцом.

6. Устелите форму пищевой пленкой, оставив со всех сторон свисающие края, и заполните форму, перемежая слои овощей слоями сырной смеси. Накройте свисающей пленкой.

7. Накройте *террин* крышкой и томите в водяной бане при 77°C в нагретой до 150°C духовке около 60 мин, пока температура внутри не достигнет 63°C.

8. Снимите *террин* с водяной бани и дайте ему слегка остыть.

9. Оставьте *террин* в холодильнике как минимум на ночь, а лучше на 3 дня, придавив при желании килограммовым гнетом. Теперь *террин* можно нарезать и подать, а можно обернуть и хранить в холодильнике до 7 дней.



## Паштетные специи

На 397 г специй

- 43 г белого перца
- 85 г молотого кориандра
- 50 г сушеного тимьяна
- 50 г сушеного базилика
- 85 г гвоздики
- 43 г мускатного ореха
- 14 г лаврового листа
- 21 г шелухи мускатного ореха
- 28 г сухих белых грибов (по желанию)

1. Смешайте все ингредиенты и разотрите в ступке пестиком или перемелите в пищевой мельнице.
2. Неиспользованную смесь храните в прохладном темном месте в герметичном контейнере.

## Гравлакс

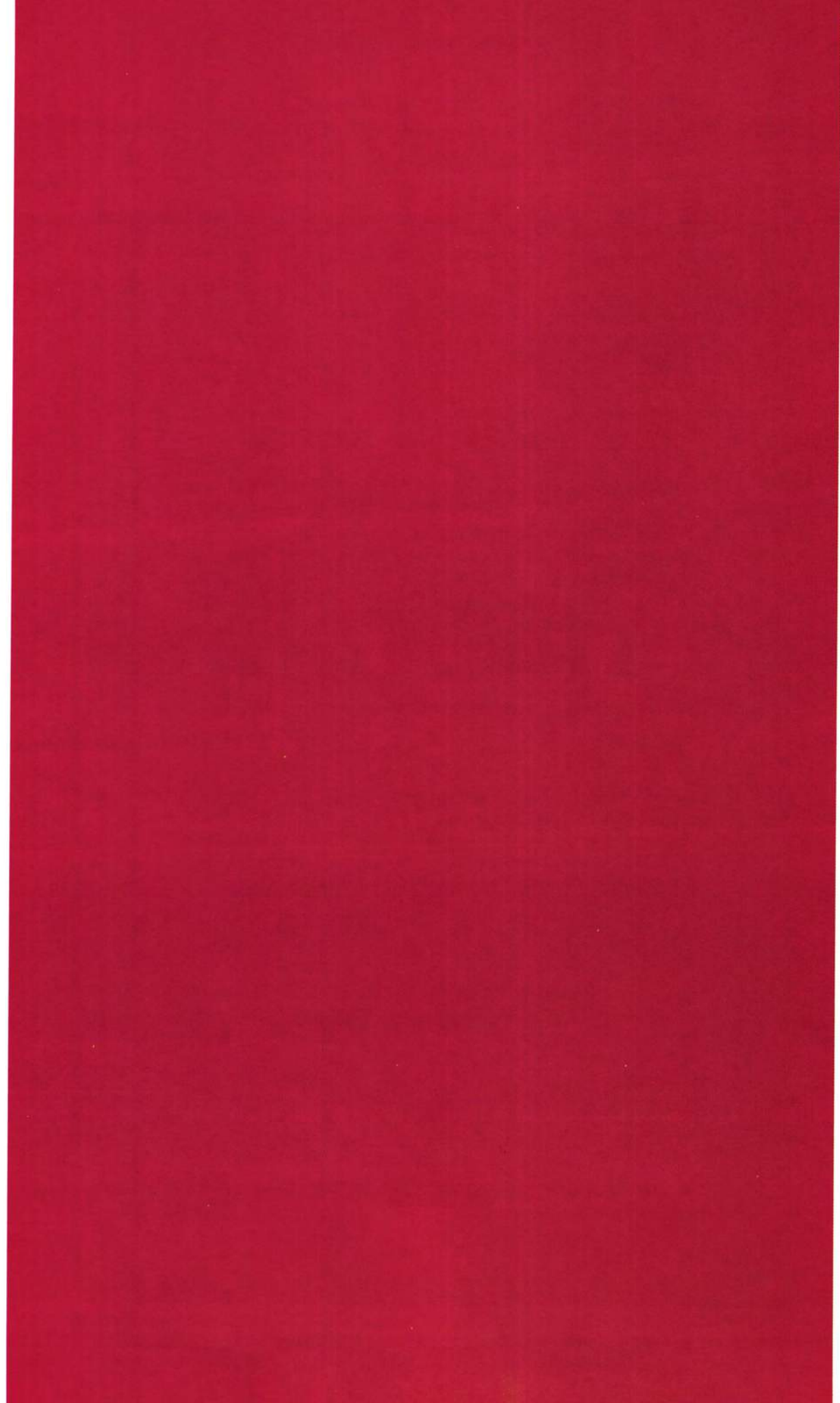
На 20 порций

- 198 г крупной соли
- 454 г темного коричневого сахара
- 21 г дробленого белого перца
- 85 г укропа, накрошенного
- 60 мл лимонного сока
- 30 мл оливкового масла
- 22,5 мл бренди
- 1,36 кг филе семги

1. Смешайте соль, сахар, перец и укроп в сухую засолочную смесь.
2. Смешайте лимонный сок, оливковое масло и бренди. Положите семгу на марлю и смажьте этой смесью.
3. Облепите семгу сухой засолкой и плотно обвяжите марлей.
4. Уложите обвязанную семгу в кастрюлю, вставьте в нее другую, с грузом. Уберите в холодильник и марируйте 3 дня.
5. Разверните семгу и соскребите засолку.
6. Нарежьте семгу наискосок тонкими ломтиками и подайте.

**Выпечка и кондитерские изделия**





## Организация выпечки

Чтобы овладеть искусством выпечки, важно получить базовые знания о том, как ведут себя ингредиенты в выпечке и как они взаимодействуют друг с другом. Понимание этих принципов и процессов поможет вам не только следовать любой формуле и готовить продукты более высокого качества, но и создавать собственные рецепты.

# Функции ингредиентов выпечки

**Базовые ингредиенты**, используемые в выпечке, обычно выполняют несколько функций. Например, яйца могут играть роль стабилизирующего, разрыхляющего и/или сгущающего компонента.

## Стабилизаторы (затвердители, сгустители)

Стабилизатор – это такой ингредиент, который позволяет создавать жесткую структуру, так сказать, «остов» готового изделия. Он достигает это одним из двух способов: либо делая тесто более твердым или упругим, либо сгущая смесь. Примеры ингредиентов, придающих готовому изделию структуру (и питательную ценность), – мука и яйца.

Мука служит связующим и абсорбирующим средством. Структуру и прочность печеных изделий создает клейковина (ее в основном образуют протеины), а содержащийся в муке крахмал работает как загуститель. При нагревании взвешенные в воде гранулы крахмала начинают впитывать жидкость и набухать, что увеличивает вязкость смеси. Благодаря этой реакции, которая называется желатинизацией, крахмал действует в качестве загустителя. У различных сортов муки разное соотношение крахмала и белка, и это создает большой разброс в текстуре, внешнем виде и вкусе готового изделия, приготовленного по одной и той же формуле.

Яйца обеспечивают дополнительную стабильность во время выпечки. Они также влияют на текстуру и степень зернистости; помогая поглощению и распределению воздуха, они способствуют созданию равномерно-зернистой тонкой текстуры. Яйца оказывают сгущающее воздействие в силу сворачивания своих протеинов. Когда это происходит, образующаяся протеиновая сетка захватывает влагу, отчего и получается гладкая, довольно густая текстура. Это называется частичной коагуляцией – протеины пока еще удерживают влагу. Если же смесь продолжать жарить или печь, протеины коагулируют окончательно и выделяют влагу, тогда изделие свернется.

Яйца также обладают разрыхлительными свойствами. Когда их взбивают (целиком или по отдельности белки и желтки), они захватывают воздух, который при нагревании расширяется, отчего изделие получается более объемным и легким. В числе других типичных стабилизаторов/загустителей назовем:

### Аррорут и крахмал

Они предпочтительны для сгущения соусов, пудингов и начинок, где нужна полупрозрачность. Эти сгустители перед смешиванием с другими ингредиентами разводят в небольшом количестве холодной жидкости. Чтобы сгустить начинки для пирогов, таким же образом используют тапиоку.

### Желатин

Используется для получения легких, нежных пенистых изделий (сливок по-баварски, муссов, стабилизированных взбитых сливок), которые должны крепко схватываться, держать форму и резаться ножом даже после вынимания из форм. Желатин продается в виде порошка и листочков, и его первым делом надо размачивать в холодной жидкости. После того как желатин впитает жидкость, его кристаллы расплавляют введением в горячую смесь или осторожным нагреванием над кипящей водой.

### Пектин

Пектин – это углевод, получаемый из оболочки клеток некоторых фруктов. Среди самых распространенных источников пектина – яблоки, брусника, смородина. Чтобы пектин желатинировался, в нем должно быть определенное соотношение сахара и кислоты.

## Разжижители (смягчители)

Разжижители помогают делать тесто, густое или жидкое, более рыхлым или нежным. Так работают вода, молоко и прочие жидкости, жиры, сахар.

Хотя сахар поначалу склонен делать смесь гуще, при взаимодействии с другими ингредиентами и под воздействием тепла при выпечке он разрыхляет тесто.

Вода переводит в жидкость растворимые ингредиенты – такие, как сахар и соль. Она также способствует равномерному распределению по тесту сахара, соли и дрожжей, если эти ингредиенты перед соединением с другими составляющими тщательно с нею перемешать. Вода действует и как разрыхлитель – она превращается в пар и расширяется в объеме.

Молоко во многом работает так же, как и вода, но благодаря присутствию в нем иных составляющих (жира, сахара, минералов и белков) оно выполняет и другие функции, а также добавляет изделию вкуса. Когда содержащийся в молоке сахар (лактоза) карамелизуется, он сообщает поверхности изделия густой коричневый цвет и способствует образованию твердой корки. Молочная кислота связывает содержащиеся в муке протеины, что повышает стабильность, отчего изделие приобретает хорошую мелкозернистую текстуру.

Если суммарное количество жира в тесте не превышает 3% массы готового теста или изделия, он усиливает эластичность содержащихся в муке белков и тем самым способствует увеличению объема изделия при выпекании. В хлебопечении жиры и растительные масла называют *шортенингами* (буквально – «укоротителями»); это название отражает их способность разрывать длинные эластичные нити белков, которые делают основанное на муке тесто твердым. Благодаря тому что эти нити становятся подверженными разрывам или укорачиванию, мякиш получается более нежным и менее плотным.

## Разрыхлители (биологические, химические, механические)

Разрыхлять – это значит поднимать, делать легче. При хлебопечении это достигается несколькими способами: с помощью дрожжей (это биологический разрыхлитель), пекарского порошка, пищевой соды (химический разрыхлитель), пара (механический разрыхлитель). У каждого из них своя область применения, и они дают очень разные результаты. Их можно использовать по отдельности или в комбинации, добиваясь различных эффектов.

Органические разрыхлители основаны на дрожжах – живых организмах, питающихся сахарами и выделяющих спирт и углекислый газ, который делает тесто легче, придавая ему должную текстуру. В отличие от химических органическим разрыхлителям для выполнения своей работы требуется значительное время. Чтобы наполнить тесто пузырьками газа, дрожжам надо как следует разрастись и размножиться, а для этого необходимы определенные температурные условия. При температуре ниже 10–16°C дрожжи не будут работать эффективно, а при температуре выше 60°C они гибнут. Свежие или прессованные дрожжи следует держать в холодильнике (идеально при температуре ниже 4°C); их жизнеспособность сохраняется всего 7–10 дней, но гораздо дольше, если их заморозить. Такие дрожжи продаются на вес (а не по объему) в виде брикетов. Бывают гранулированные сухие и быстродействующие дрожжи. Такие после распечатывания тоже надо хранить в холодильнике (и в сухости) до самого использования. В нераспечатанном же пакете они пребывают в совершенной спячке, и в таком виде их можно хранить при комнатной температуре до года. Заменяя прессованные дрожжи активными сухими, берите 40% указанного в рецепте количества прессованных дрожжей, для быстродействующих – это 33%.

Закваска тоже работает как основанный на дрожжах разрыхлитель. В этом случае естественно присутствующим в продуктах (природным) дрожжам дают днями, а то и неделями разрастаться в смеси муки с водой. Регулярно подкармливая дрожжи дополнительным количеством

муки и воды, растущую закваску можно до бесконечности усиливать и поддерживать в здоровом состоянии для производства хлеба и другой выпечки.

Главные химические разрыхлители – пищевая сода и пекарский порошок. Щелочная составляющая этих порошков (гидрокарбонат натрия или комбинация щелочи, кислоты и крахмала) реагирует с кислотой (присутствующей либо в самом разрыхлителе, либо в ингредиентах – в пахте, сметане, кефире или шоколаде). В присутствии жидкости щелочь и кислота образуют углекислый газ. При нагреве в духовке газ расширяется, что придает печеным изделиям характерную текстуру – то, что мы называем мякишем. Расширение происходит быстро, поэтому изделия из теста с химическими разрыхлителями и называют выпечкой быстрого приготовления.

Пекарский порошок двойного действия называют так потому, что сначала он работает из-за присутствия жидкости в тесте, а затем – вследствие воздействия тепла при выпечке. Иными словами, реакция происходит сначала при замешивании теста, а потом в горячей печи.

Пар, выделяющийся при нагреве теста, – механический разрыхлитель. Тепло заставляет находящиеся в тесте пустоты расширяться. Так разрыхляются бисквиты и суфле. Пар играет ключевую роль также при выпечке изделий из слоеного теста, круассанов и плюшек: там пар проникает между слоями теста, заставляя их разделяться и подниматься. Воздух способствует разрыхлению изделий и тогда, когда ингредиенты перед введением в тесто взбивают в пену.

## Подготовка ингредиентов для выпечки

### Отмер

Самый точный способ отмерять ингредиенты – взвешивание. Даже жидкие ингредиенты часто (хотя и не всегда) взвешивают. В пекарне используются самые разные весы – с коромыслом, пружинные, электронные. Нужны и другие инструменты, включая мерные сосуды и ложки.

Важно правильно отмерять каждый ингредиент, требуемый для приготовления выпечки. Это относится и к готовому тесту: его надо брать ровно столько, сколько требуется для конкретного размера противня, формы или индивидуальной порции. Это не только способствует единообразию продукции, но и снижает вероятность неравномерного подъема и зарумянивания, вызываемых избыточным или недостаточным количеством теста на противне.

### Просеивание сухих ингредиентов

Перед включением сухих ингредиентов в тесто их в большинстве случаев надо просеивать. Просеивание преследует три основных цели:

- смешивание;
- удаление комков или примесей;
- насыщение воздухом.

Просеивание помогает наполнить муку и сахарную пудру воздухом и удалить комки и всяческие примеси. Химические разрыхлители вроде пекарского порошка и некоторые вкусовые ингредиенты (порошок какао, например) после просеивания размешиваются равномерней.

Просеивать продукты следует после того, как вы их тщательно отмерили.

# Тепловая обработка сахара

**При тепловой обработке сахара** оборудование и утварь должны быть чистыми и свободными от любого жира. В сахаре не должно быть никаких примесей (например, муки и прочих ингредиентов). Его обычно очень сильно нагревают, и примеси начнут гореть или вызывать рекристаллизацию раньше, чем сахар достигнет требуемой температуры. Для обеспечения постоянного и равномерного нагрева используйте посуду с толстым дном.

Сахар готовят одним из двух методов – сухим и влажным. Сухой используется исключительно для карамелизации. Сахар карамелизуется и при влажном методе, но ореховый, поджаристый вкус, характерный для хорошего жженого сахара, лучше достигается при сухом. Влажный метод обычно применяют тогда, когда сахар требуется довести до определенной стадии или температуры.

Готовя или карамелизуя сахар любым из методов, полезно добавить немного кислоты (проще всего лимонного сока из расчета  $\frac{1}{4}$  ч. л., т.е. 1,25 мл, на 250 г сахара) – это поможет избежать кристаллизации во время готовки.

При вываривании сахара соблюдайте основные правила.

- Используйте посуду с толстым дном, чтобы сахар не пригорал, и кондитерский термометр для точности.
- Добавляйте кислоту или инвертный сахар (смесь равных частей глюкозы и фруктозы. – *Ред.*) вроде кукурузного сиропа, чтобы не образовывались кристаллы.
- Смазывайте мокрой кулинарной кистью края посуды: это тоже препятствует кристаллизации.
- Добавляемое в жженный сахар молоко или другую жидкость надо предварительно нагреть.
- Добавляйте жидкости осторожно, не на огне. Горячий жженный сахар вспенивается и разбрызгивается при добавлении жидкости.

## Карамелизация сахара сухим методом

Всыпьте немного сахара в нагретую кастрюлю на среднем огне и дайте расплавиться.

Добавляйте остальной сахар мелкими порциями, каждый раз давая ему расплавиться. Готовьте до достижения желаемого цвета.

Карамелизируя сахар, независимо от используемого метода, останавливайте процесс, помещая кастрюлю в воду со льдом незадолго до того, как сахар приобретет требуемый цвет. Сахар удерживает жар, и, если процесс не остановить, он может потемнеть или подгореть.

Заранее нагревайте добавляемые в сахар жидкости и добавляйте их осторожно. Карамелизированный сахар очень горяч и при попадании в него более холодных ингредиентов может выплескиваться.



## Стадии вываривания сахара

При влажном методе сахар заливают в кастрюле водой в количестве 30% его массы. Поставьте кастрюлю на сильный огонь и постоянно размешивайте, пока смесь не закипит и весь сахар не растворится. Как только смесь закипит, перестаньте мешать и удалите все примеси.

С помощью кондитерской кисти омойте прохладной водой стенки кастрюли, чтобы там не образовывались кристаллы. Они очень легко выпадают именно на стенках, где интенсивно испаряется жидкость. Эти кристаллы начинают служить центрами карамелизации для остального сахара, и он начнет кристаллизоваться, станет комковатым и гранулированным.

Повторяйте эту процедуру по мере надобности, поддерживая стенки в чистоте, пока сахар не достигнет нужной температуры, консистенции и/или цвета.

При нагревании сахар разжижается. По мере повышения температуры сироп постепенно меняет свою текстуру. Сначала он делается клейким настолько, что при вынимании погруженной в него ложки образуются нити. На следующих стадиях сироп после снятия с огня собирается в комок. Каждая из приведенных ниже стадий имеет свое применение при выпечке и изготовлении кондитерских изделий:

112°C	нити	125°C	твердый комок
114°C	мягкий комок	135°C	мягкая карамель
120°C	упругий комок	155°C	твердая карамель

## Простой сироп

Простой сироп – незаменимый ингредиент на любой кондитерской кухне. Это смесь сахара с водой, нагретая лишь настолько, чтобы сахар полностью растворился. После охлаждения в сироп можно для вкуса добавлять всевозможные спиртные напитки – апельсиновый или кофейный ликер, бренди, ром. При желании сироп можно настоять на вкусовых ингредиентах, добавив в него, например, мешочек с корицей и гвоздикой, щепотку шафрана или стручок ванили. Эти ингредиенты добавляйте, пока сироп еще горяч, накрывайте кастрюлю крышкой и дайте постоять 15–20 мин. При желании сироп можно процедить и удалить взвешенные частицы примесей. Сиропы такого рода добавляют вкуса, влаги и сладости бисквитам перед начинкой и отделкой, служат варочной жидкостью для фруктов и простой промазкой для слоеных изделий, изменяя во время выпечки их вкус и текстуру.

## Взбитые сливки

**Густые сливки можно взбивать** в мягкую, среднюю или твердую пену и использовать в сладких или сытных блюдах. Их можно подслащивать сахарной пудрой и ароматизировать ванилью – это будет крем *шантийи*. Перед взбиванием сливки, так же, как миску и венчик, надо хорошо охладить. Это способствует получению более стабильной пены, которую легче смешивать с другими продуктами.

Начинайте взбивать ручную или миксером на умеренной и постоянной скорости. Когда сливки начнут густеть, увеличьте скорость и продолжайте взбивать до желаемой густоты (плотности). Различают следующие степени густоты взбитых сливок:

### Мягкая пена

Сливки взбивают только до тех пор, пока образующиеся в них гребни начинают мягко спадать на

сторону при вынимании взбивающего инструмента. Их обычно используют как соус, который наливают под десерт или на него, либо как разрыхлитель в сладких или сытных муссах гладкой кремовой консистенции.

### Средняя пена

Пройдя стадию мягкой пены, сливки становятся плотнее и дольше держат гребни, которые уже так не склоняются и меньше капают с инструмента. Сахар лучше добавлять именно на этой стадии. Такими взбитыми сливками часто намазывают торты и кексы или используют их как гарнир, раскладывая ложкой или выдавливая из кондитерского мешка. Получающиеся гребни, однако, не должны стоять безукоризненно прямо, потому что дополнительное размешивание в результате выкладывания или выдавливания может привести к излишнему взбиванию и нежелательному зернистому внешнему виду.

### Плотная (твердая) пена

В таком состоянии пена отчасти теряет гибкость. Это сигнализирует о том, что сливки скоро начнут распадаться, становясь сначала очень зернистыми, а в итоге превращаясь в сливочное масло. При достижении этой стадии сливки частично теряют блеск и бархатистость.

## Взбивание яичных белков и изготовление меренги

**Белки взбивают в пену**, чтобы использовать для разрыхления и придания изделиям легкости. Меренгу (безе) делают добавлением в пену сахара в количестве, достаточном для стабилизации и получения сладкого вкуса.

Взбитые белки находят на кухне и в пекарне несколько применений. Они разрыхляют суфле и бисквиты и могут использоваться для придания легкой текстуры некоторым муссам и баварским кремам.

Для успешного взбивания белки не должны содержать и следа желтков. Наибольший объем достигается при взбивании отделенных белков при комнатной температуре. Взятые из холодильника белки можно подогреть над миской с горячей водой.

Миска и венчик должны быть совершенно чистыми, без малейшего жира. Некоторые повара споласкивают миску и венчик белым уксусом и затем очень горячей водой, чтобы удалить все следы жира. Миска должна быть достаточно большой, чтобы вмещать взбитые белки – их объем может увеличиваться в 8–10 раз.

Начинайте взбивать на малой или умеренной скорости, и когда белки начнут пениться, увеличивайте ее. Взбивайте до мягкой или средней пены (см. «Взбитые сливки» с. 1080). Если белки взбить чрезмерно, они станут вялыми, зернистыми, сухими на вид и быстро осядут при смешении с основой или тестом, что плохо повлияет на текстуру готового изделия.

Взбивайте белки перед самым использованием. Так, чтобы у суфле получился наибольший объем, белки взбивают, вмешивают в суфле и пекут немедленно.

Добавление сахара делает взбитые белки более стабильными. Такая белковая пена называется меренгой. Чтобы приготовить меренгу, сначала аккуратно отделите белки от желтков и проследите, чтобы белки, миска и венчик были совершенно чистыми.

Разные виды меренги различаются способом добавления сахара к белкам.

### Меренга обыкновенная

Взбейте белки до помутнения и образования пены и начинайте добавлять сахар тонкой струйкой, не переставая взбивать. После того как всыпете весь сахар, взбейте белки до мягкой, средней или твердой пены согласно рецепту. Такую меренгу намазывают на пироги, выдавливают, пекут в ракушках и других формочках или делают из нее бордюры и прочие украшения. Поскольку белки в обыкновенной меренге не нагреваются до температуры, обеспечивающей пищевую безопасность, ее надо использовать в изделиях, которые будут печься или жариться.

### Меренга швейцарская

Смешайте белки и сахар в миске и нагрейте над кипящей водой до 43–49°C (в зависимости от предназначения), часто помешивая, чтобы сахар полностью разошелся в белках. Когда белки прогреются, поставьте миску в миксер и взбивайте на средней скорости до средней или твердой пены согласно рецепту.

Швейцарскую меренгу можно использовать в тех же изделиях, что и обыкновенную, а кроме того – для разрыхления муссов и кремов, в качестве начинки пирожных, для нанесения декоративного бордюра или приготовления масляного крема.

### Меренга итальянская

Итальянская меренга получается, когда в белки вбивают горячий сахарный сироп. Такая меренга требует более точного соблюдения временного режима, чем обыкновенная, зато конечный продукт получается более мелкозернистым и гораздо более стабильным. Приготовьте сахарный сироп и нагрейте его до 110–121°C в зависимости от предназначения: чем выше температура сахара, тем тверже будет готовая меренга. Когда температура сиропа начнет приближаться к этой температуре, взбейте белки в мягкую пену. Как только сироп доварится, медленно влейте его в белки при работающем миксере. Продолжайте взбивать до мягкой, средней или твердой пены согласно рецепту. Итальянскую меренгу используют в печеных ракушках, в печенье или (поскольку ее нагревают до температуры, обеспечивающей пищевую безопасность) оставляют сырой, чтобы использовать как начинку или основу итальянского крема.



Меренги, взбитые в мягкую пену, едва держат форму. Гребни сваливаются на сторону при вынимании венчика



Меренги, взбитые в среднюю пену, держат форму, когда венчик вынут из миски



Меренги, взбитые до плотной или еще более твердой пены, теряют блеск и начинают выглядеть зернистыми

## Выбор и подготовка посуды для выпечки

**Для выпечки используют** много разных видов посуды. Выбор правильного размера и формы чрезвычайно важен для обеспечения должной текстуры и внешнего вида готового изделия. Если форма слишком велика, торт или хлеб при выпечке могут не подняться, как надо, а их края пережарятся. Если же она слишком мала, изделие может не пропечься насквозь, да и внешний вид пострадает.

### Подготовка посуды для выпечки

Формы устилают пергаментной бумагой – так легче вынимать из них готовые изделия. Для нежного жидкого теста, которое не заливают, а размазывают, важно смазать посуду тонким слоем сливочного масла или другого жира и только потом устлать ее пергаментной бумагой. Жир поможет удерживать бумагу на месте во время размазывания теста. Это особенно важно при использовании крупных форм. Стенки форм тоже следует промасливать и слегка посыпать мукой. Формы для бисквитов тоже устилают бумагой, но стенки не промасливают. Бисквитные пирожные никакой подготовки форм не требуют. Полный подъем таких пирожных отчасти как раз и обеспечивается тем, что тесто, поднимаясь при выпекании, липнет к стенкам. Наполнять формы тестом следует на три четверти высоты, разве что в рецепте указано другое. Это должно обеспечивать достаточно пространства для поднимающегося теста.

## Отделение белков от желтков

Легче всего отделять белки от желтков, когда яйца только что вынуты из холодильника. Кроме холодных яиц, вам понадобятся четыре очень чистых контейнера: для улавливания каждого белка при разделении, для чистых белков, для белков с примесью желтка и для одних только желтков.

Расколите скорлупу и разделите надвое. Перелейте яйцо из одной половинки в другую, сливая белок

в первый контейнер. Когда весь белок будет слит, сбросьте желток в отдельный контейнер. Проверьте белок в первом контейнере, не попали ли туда примеси желтка, и если нет, перелейте в контейнер для чистых белков. Если примеси есть, перелейте в другой контейнер, чтобы использовать в иных блюдах.

## Использование кондитерских мешков и наконечников для них

**Кондитерские мешки с набором наконечников** используются для создания украшений, для внесения в разные изделия начинки и как раздаточный инструмент.

Кроме того, из них можно выжимать перед запеканием порции теста, скажем, для паштета в тесте, или картофеля *дюшес*, наполнять полости эклеров и профитролей, укладывать небольшие количества гарнирных или отделочных ингредиентов на закуски и канапе.

Чтобы достичь хорошего декоративного эффекта при выдавливании глазури, теста и других мягких смесей из кондитерских мешков, нужна твердая рука, а это достигается практикой.

Наполняя мешок, сначала выберите нужный наконечник и вставьте его в выходное отверстие или соединитель. Отогните наружу верх мешка в виде манжета и с помощью лопатки или ложки уложите крем. Закрутите мешок, чтобы сжать смесь и выдавить воздух.



Бордюры, выдавленные через звездобразный наконечник



Бордюры, выдавленные через простой наконечник

Рабочей рукой держите и сдавливайте пакет. Другой рукой направляйте наконечник. Чтобы не оставалось «клякс», перед тем как убрать мешок или перевести его в другое положение, переставляйте его сдавливать.

Сразу после использования тщательно вымойте мешок и наконечники (если мешок не одноразовый) в теплой мыльной воде и сполосните чистой. Не забудьте вывернуть мешок наизнанку и промыть внутренние поверхности. Из санитарных соображений многие кухни и пекарни используют одноразовые мешки.

## Яичная болтанка

На 480 мл болтанки

5 яиц

240 мл молока

Щепотка соли

1. Смешайте с помощью венчика яйца с молоком.
2. Используйте согласно рецепту.

### ПРИМЕЧАНИЕ

Существует бесчисленное множество вариаций на любой вкус и для любого применения. Например, молоко можно частично или полностью заменить водой или сливками. Целые яйца можно частично или полностью заменить желтками или белками. Можно добавлять и сахар.

## Простой сироп

На 960 мл

454 г сахара

480 мл воды

Смешайте воду с сахаром в кастрюльке и размешайте, чтобы весь сахар был смочен. Доведите до кипения, размешивая, чтобы сахар растворился.

**Простой кофейный сироп:** Когда вода с сахаром закипит, добавьте 28 г молотого кофе. Снимите с огня, накройте и дайте 20 мин настояться. Процедите.

**Простой сироп, ароматизированный ликером:** Чтобы ароматизировать простой сироп ликером (таким, например, как *фрамбуаз*, *кирш* или *калуа*), добавьте 120 мл выбранного ликера к сиропу после его полного охлаждения.

### ПРИМЕЧАНИЕ

Простой сироп можно готовить с разным соотношением сахара и воды в зависимости от предназначения, желаемой сладости и вкуса изделий, для которых он предназначен.

## Яичные болтанки

**Яичные болтанки** — важный компонент многих печеных изделий. Они оказывают значительное влияние на внешний вид, а иногда на вкус, текстуру и ощущение во рту.

В болтанку могут входить цельные яйца, только белки или только желтки, которые могут быть смешаны с водой, молоком или сливками.

## Меренга обыкновенная

На 680 г меренги

8 яичных белков (около 240 мл)

Щепотка соли

1 ч. л. (5 мл) экстракта ванили

454 г сахара

1. Поместите белки, соль и сахар в чашу миксера и взбивайте насадкой-венчиком на средней скорости до начала образования пены, когда пузырьки воздуха еще видимы, а белки еще полупрозрачны.
2. Начинайте постепенно добавлять сахар, постоянно взбивая. Взбейте до нужной консистенции.

## Швейцарская меренга

На 600 г меренги

8 яичных белков (около 240 мл)

1 ч. л. (5 мл) экстракта ванили

Щепотка соли

450 г сахара

1. Поместите белки в чашу миксера и хорошо смешайте.
2. Поставьте миску на кастрюлю с едва кипящей водой и медленно размешивайте, пока смесь не дойдет до температуры 46–74°C в зависимости от предназначения.
3. Переложите смесь в чашу электрического миксера и взбейте насадкой-венчиком на большой скорости до достижения меренгой нужной консистенции.

## Итальянская меренга

На 680 г меренги

454 г сахара

120 мл воды

8 яичных белков (около 240 мл)

Щепотка соли

1 ч. л. (5 мл) экстракта ванили

1. Смешайте 340 г сахара и воду в кастрюле с толстым дном и доведите, непрерывно помешивая, на умеренном огне до кипения. Далее варите, не размешивая, пока смесь не дойдет до стадии мягких комков (114°C).
2. Положите белки с солью и ванилью в чашу миксера с насадкой-венчиком.
3. Когда сироп нагреется примерно до 110°C, взбейте белки на средней скорости до начала образования пены. Постепенно всыпьте оставшийся сахар и взбейте меренгу в среднюю пену.
4. Когда сироп нагреется до 114°C, влейте его в белки тонкой струей, продолжая взбивать на средней скорости.
5. Взбейте на высокой скорости до твердой пены. Продолжайте взбивать на средней скорости до полного остывания.

## Крем шантий (взбитые сливки)

На 510 г крема

480 мл густых сливок

57 г сахарной пудры

15 мл экстракта ванили

1. Взбейте сливки в мягкую пену.
2. Добавьте сахар, ваниль и взбейте до нужной консистенции пены.

### ПРИМЕЧАНИЕ

Готовя простые взбитые сливки, исключите сахар и ваниль.

## Дрожжевой хлеб

У хлебобулочных изделий из дрожжевого теста специфический запах и вкус, происходящие от биологического процесса брожения. К этой категории относится широкий спектр выпечки – от простой испеченной в печи пиццы до изысканной, обогащенной яйцами и сливочным маслом бриоши.



## Сдобное и несдобное тесто

**Дрожжевое тесто можно условно отнести** к одной из двух категорий: сдобное и несдобное. Несдобное тесто можно приготовить из одной только муки с дрожжами, солью и водой; так пекут, скажем, классические французские багеты. Такое тесто можно варьировать, добавляя другие ингредиенты, например пряности, зелень, специальные сорта муки, сухофрукты, орехи, но все это не изменит базовой текстуры сколько-нибудь сильно.

Несдобное тесто если и содержит сахар и жир, то сравнительно немного. Изделия из несдобного теста обычно менее податливы «на зуб», островаты на вкус и имеют хрустящую корку. Твердые булочки, хлеб французского и итальянского стилей, пшеничный хлеб с отрубями, ржаной, памперникель (черный хлеб из грубой ржаной муки с отрубями) – все это считается несдобным хлебом. Сдобное тесто готовят с добавлением таких ингредиентов, как сахар или сироп, сливочное или растительное масло, яйца или их желтки, молоко или сливки. В изделия этой категории входят мягкие булочки, бриоши, халы. Жиры изменяют не только текстуру теста, но и его поведение во время смешивания, замешивания, формования и выпекания. Сдобное тесто обычно мягче, а готовые изделия из него более нежны, чем изделия из несдобного теста. Яйца и масло могут придавать им золотистый цвет, а их корка скорее мягкая, чем хрустящая.

Основу дрожжевого теста составляет пшеничная мука (например, хлебопекарная или универсальная). В ней содержится много белков (протеинов), и это определяет хорошую текстуру несдобного теста. Часть указанной в рецепте пшеничной муки можно заменять другими ее видами, например ржаной (тонкой или грубой) или овсяной. Справляйтесь с конкретными рецептами и тщательно отмеряйте муку. Просеивать муку для хлеба не обязательно.

Дрожжи – это биологический разрыхлитель, и чтобы быть действенными, они должны быть живыми. Перед приготовлением теста доводите дрожжи, если они холодные, до комнатной температуры. Вода, молоко и прочие жидкости, используемые в рецепте хлеба на прессованных (свежих) дрожжах, должны иметь температуру от 20 до 24°C. Идеальная температура воды при использовании активных сухих дрожжей – 41–43°C.

Жизнеспособность дрожжей можно проверить. Смешайте дрожжи с теплой жидкостью, добавив немного сахара или муки. Дайте этой смеси постоять при комнатной температуре до образования толстого слоя поверхностной пены. Эта пена и есть признак того, что дрожжи живы и готовы к использованию. Если же ее нет, то они мертвы, и их остается только выбросить. Соль придает хлебу вкус, а также сдерживает деятельность дрожжей. Если не добавлять соли, вкус и текстура хлеба будут не так хороши.

Подготовка посуды зависит от типа выпекаемого теста. Несдобное тесто, поскольку оно коричневеет при более высокой температуре, следует печь непосредственно на поддоне. Если это невозможно, устелите противень жиронепроницаемой бумагой либо посыпьте кукурузной или пшеничной крупой (кукурузная особенно хороша для хлеба свободной формы – багетов или круглых буханок). Для муки с более высоким содержанием молока, сахара и жира промасливайте противень или устилайте его пергаментной бумагой.

## Основные стадии приготовления дрожжевого теста

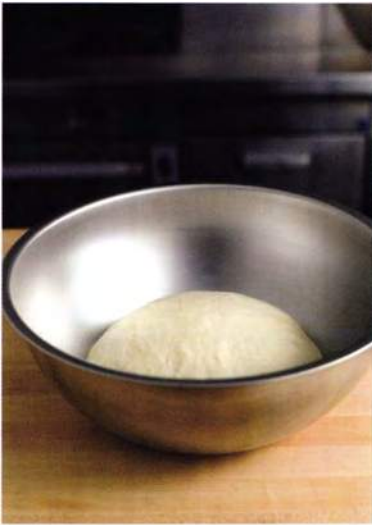
Этих стадий семь: 1) замешивание теста, включающее в себя смешивание и предварительную обработку; 2) подъем теста; 3) обминка; 4) отмер и предварительное формование; 5) окончательное формование; 6) отдых; 7) окончание ферментации.



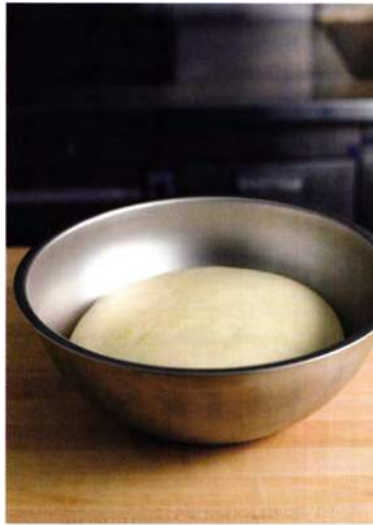
**1.** На первом шаге ингредиенты смешивают на малой скорости. Тесто на этом этапе представляет собой грубую массу. Дальше, на шаге предварительной обработки, тесто замешивают на умеренной скорости, и оно все еще выглядит грубоватым.



**2.** На стадии дальнейшей обработки тесто начинает отставать от стенок чаши миксера или комбайна – это признак того, что клейковина обретает эластичность. Наконец, на стадии финального развития клейковины тесто становится гладким и эластичным, а стенки чаши при работающей машине остаются совершенно чистыми.



**3.** На стадии первого подхода весь замес теста поднимается, и у него вырабатывается вкус хлеба. Тесто укладывают в слегка смазанную маслом миску и накрывают, чтобы оно не засыхало.



**4.** Тесту дают постоять при комнатной температуре (24°C), пока оно не удвоится в размере.



**5.** Во время или после первого подъема тесто обминают, чтобы перераспределить питательную среду для дрожжей, выровнять температуру теста, выпустить накопленные при ферментации газы и дать еще более развиться клейковине. Тесто перегибают пополам и сминают очень осторожно, чтобы не нарушить уже сформировавшуюся структуру.



**6.** Точный отмер обеспечивает одинаковые размеры всех готовящихся кусков теста, чтобы продолжительность финального подхода и выпекания тоже была одинаковой. Отмерив куски, им осторожно придают предварительную форму – круглую или овальную. При этом на тесте образуется гладкая, плотная кожица, которая способствует удержанию вырабатываемых при ферментации газов. После предварительного формования тесту дают 10–20 мин «отдохнуть» под пленкой или полотенцем – за это время клейковина расслабляется, и тесто легче поддается финальной формовке.

После отдыха тесту придают окончательную форму. Сформовав, его смазывают равномерным слоем яичной болтанки и, при желании, украшают; если это делать после финального подхода, а не сейчас, то есть риск, что оно осядет.



**7.** После формования тесту дают еще раз подойти. Одни виды теста, скажем несдобное для булочек, можно просто укладывать на рабочую поверхность или доску, посыпанные мукой или кукурузной крупой. Тесто других сортов или для изделий другой формы можно укладывать на ткань или на противень, в хлебные формы – в корзинки без ручек, в деревянные и другие формочки. При финальном подходе тоже важно следить, чтобы на поверхности теста не образовывалась сухая корочка. Это отлично обеспечивает расстойная камера с контролем температуры и влажности; в противном случае тесто следует накрывать.

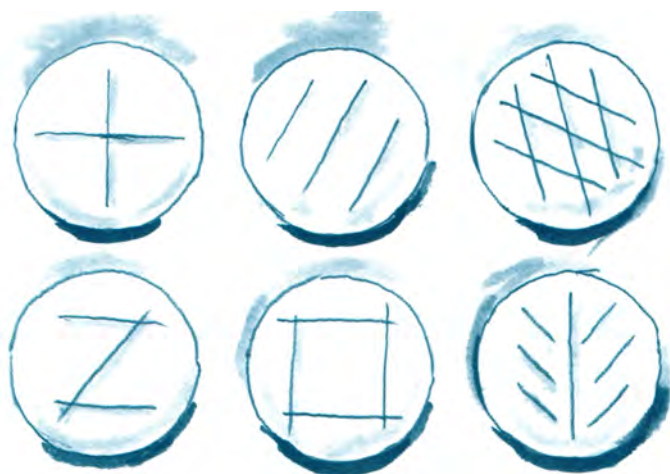
## Подъем теста

Подъем теста можно замедлить, охладив его примерно до 4°C. Обычно это делают во время первого подхода, но можно замедлять ферментацию на любой ее стадии. Замедление может понадобиться для того, чтобы лучше организовать производственный процесс в соответствии с расписанием работников. Кроме того, оно реально улучшает качество теста. Во-первых, более долгая ферментация позволяет лучше расслабляться клейковине, отчего тесто легче формируется. Во-вторых, она дает тесту дополнительное время для выработки желательного кислотного привкуса. Кроме того, замедленная ферментация при пониженной температуре требует меньшего количества дрожжей, чем указано в исходном рецепте. Если использовать столько дрожжей, сколько вычислено для подъема, скажем, при 18°C, то при замедленной ферментации тесто перебродит, и хлеб получится менее пышным, с грубыми мякишем и коркой.

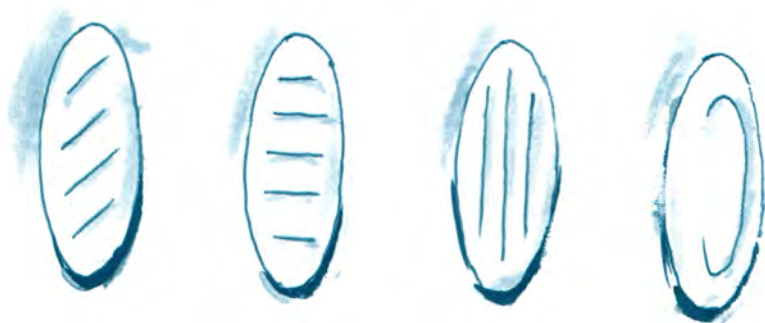
## Завершающие штрихи

### Насечки

**1.** Часто перед тем как поставить хлеб в печь, на него наносят насечки; это делают бритвой, острым ножом, ножницами или тонкой металлической пластиной. Такой прием помогает выпечь высококачественную буханку с однородным мякишем одинаковой плотности. Надрезы на круглых буханках должны быть равномерно распределены по всей их поверхности.



**2.** На некоторые хлеба, например багеты, надрезы наносят по традиционным трафаретам, ставшим их отличительным знаком, по которому и покупатель, и продавец могут легко находить нужный хлеб. На продолговатых хлебах такие надрезы находятся на самой верхней их части.



### Смазка

Смазывайте хлеб яйцом – это создаст гладкую блестящую корку и поможет удерживать влагу внутри хлеба. Хлеб, выпекаемый при не очень высоких температурах, часто смазывают молоком или сливками.

### Выпекание

Несдобное тесто следует печь в горячей печи (200–230°C), желательнее с паром, сдобное – при чуть меньших температурах (примерно 190°C). Помимо этого на выбор температуры в каждом конкретном случае влияют тип печи, размер и форма изделия, желательный цвет и свойства корки (и подобные характеристики), продолжительность подъема в форме. Готовые буханки важно правильно остужать, чтобы сохранялись свойства корки и структура хлеба и происходила окончательная выработка вкуса.

Всякий хлеб, в особенности несдобный, следует остужать на металлических решетках, чтобы воздух мог циркулировать вокруг всей его поверхности. Это предотвратит накопление влаги на хлебе во время охлаждения.

## Базовый рецепт приготовления несдобного теста

На 3,85 кг теста

2,27 кг хлебопекарной муки

19 г сухих быстродействующих дрожжей

1,61 л воды, теплой

50 г соли

1. Смешайте муку и дрожжи. Добавьте воду, соль и 2 мин размешивайте на малой скорости. Повысьте скорость до средней и мешайте еще около 3 мин. Тесто должно стать гладким и эластичным.
2. Дайте тесту подойти в течение 30 мин до удвоения размеров. Осторожно сложите пополам и мягко обомните.
3. Формование, обеспечение финального подъема и выпекание производите согласно инструкциям, приведенным на с. 1088–1092.

## Багеты

На 8 штук

3,63 кг базового несдобного теста (предыдущий рецепт)

1. Нарезьте тесто на куски по 454 г. Придайте каждому куску овальную форму и, накрыв, дайте «отдохнуть» 15–20 мин. (Работайте последовательно, начиная с первого отрезанного и сформованного куска теста.)
2. Положите тесто на рабочую поверхность параллельно ее краю, швом вверх. Мягко нажимая пальцами, растяните его в прямоугольник длиной около 25 см, используя как можно меньше муки. Сверните один край теста к его середине, слегка прижимая пальцами, чтобы закрепить тесто. Сложите тесто пополам по длине и подушечками ладоней слепите края, добиваясь ровного шва. Ладонями раскатайте тесто в цилиндр длиной 50 см. Прижимайте ладони равномерно и держите их раскрытыми параллельно поверхности. Двигайте ладони от центра к краям, постепенно увеличивая давление по мере этого движения, чтобы концы получились одинаковой конической формы. После этого залепите концы, сильно увеличив давление ладоней.
3. Переложите тесто швом вниз на противень или устланный пергаментной бумагой лист. Накройте и дайте подойти в течение 30–45 мин; в результате тесто должно после нажатия пальцем очень медленно выравниваться. (Багеты следует ставить в печь слегка недошедшими.)
4. Сделайте 5–7 диагональных надрезов на поверхности теста, начиная с центра багета с интервалом 1 см.
5. Пеките в нагретой до 245°C духовке до золотисто-коричневого цвета (20–25 мин); при постукивании по низу багета должен раздаваться пустой звук, а при поднесении к уху – потрескивание. Полностью остудите на решетке.

## Круглые булки

### На 8 булок

3,63 кг базового несдобного теста (с. 1093)

1. Нарезьте тесто на куски по 454 г. Придайте каждому куску круглую форму и, накрыв, дайте «отдохнуть» 15–20 мин. (Работайте последовательно, начиная с первого отрезанного и сформованного куска теста.)
2. Сложите ладони чашей вокруг теста. Большими пальцами толкайте тесто от себя и вправо по кругу, держа при этом кусочек теста между столом и краями ладоней. Используя края ладоней в качестве направляющих, тяните тесто к себе и влево по кругу. Кусочек теста должен быть по-прежнему зажат между столом и краями ладоней. Повторите это круговое движение еще 2-3 раза, мягким нажимом придавая хлебу круглую форму и создавая плотную гладкую наружную поверхность. Уложите булку швом вверх в круглую корзинку или швом вниз на посыпанную кукурузной крупой доску.
3. Дайте тесту окончательно подойти в течение 1–1,5 ч; в результате оно должно после нажатия пальцем очень медленно принимать прежнюю форму. Вывалите тесто на пекарскую лопату швом вниз. Нанесите дуговые насечки.
4. Пеките в нагретой до 230°C духовке до золотисто-коричневого цвета (25–30 мин); при постукивании по низу булки должен раздаваться пустой звук. Полностью остудите на решетке.

## Фокачча

### На 8 штук

3,63 кг базового несдобного теста (с. 1093)

Оливковое масло, сколько потребуется

Начинка (накрошенная свежая зелень, поджаренный лук, ломтики помидоров, крупная соль и т.д.), сколько потребуется

1. Нарезьте тесто на куски по 454 г. Придайте им круглую форму, накройте и дайте «отдохнуть» 15–20 мин. (Работайте последовательно, начиная с первого отрезанного и сформованного куска теста.)
2. Сформируйте фокаччу: спрессуйте и растяните каждый шар теста в прямоугольник или диск и уложите на лист, посыпанный кукурузной крупой или смазанный маслом. Дайте подойти до удвоения толщины (30–40 мин). Перед тем как печь, сделайте кончиками пальцев ямочки по всей поверхности. Обильно смажьте оливковым маслом и разложите сверху какую хотите начинку.
3. Пеките на круглом или прямоугольном противне при температуре 230°C до темного цвета (около 30 мин). Обильно смажьте противень оливковым маслом – это создаст насыщенную вкусом хрустящую нижнюю корочку. Полностью остудите фокаччу на решетке.



Фокачча



## Твердые булочки

На 36 штук

1,36 кг базового несдобного теста (с. 1093)

1. Разделите тесто на 36 кусочков, примерно по 38 г каждый. Слепите из них шарики. Накройте и дайте «отдохнуть» 15–20 мин.
2. Слегка сплющите каждый шарик кончиками пальцев. Загните один край теста к центру и слегка нажмите пальцами, чтобы закрепить его. Поверните тесто на 90°, сложите пополам и прижмите подушечками ладоней, чтобы слепить оба края. Взяв тесто в ладонь, мягким нажатием снова слепите плотный, гладкий шар.
3. Накройте тесто и дайте ему окончательно подойти в течение примерно 30 мин; в результате оно должно после нажатия пальцем медленно восстанавливать форму, но не опадать.
4. Нанесите прямые насечки через центр каждой булочки.
5. Пеките в нагретой до 230°C духовке до золотисто-коричневого цвета (около 15 мин); при постукивании по низу булки должен раздаваться пустой звук. Полностью остудите на решетке.

## Чиабатта

На 3,4 кг теста (5 штук)

1,6 л воды при 20–24°C

9 г прессованных дрожжей

2,27 кг хлебопекарной муки

8,75 г соли

Оливковое масло, сколько понадобится

Кошерная или морская соль, сколько понадобится

1. Смешайте воду и дрожжи в чаше миксера и размешайте до полного растворения дрожжей.
2. Добавьте муку и соль и размешайте насадкой для замеса теста на малой скорости только до смешивания. Повысьте скорость до средней и вымесите тесто до гладкости и эластичности (10–12 мин).
3. Положите тесто в слегка смазанный растительным маслом контейнер, накройте салфеткой и дайте подойти до удвоения размера (примерно 1 ч 15 мин).
4. Выложите тесто из чаши на хорошо посыпанную мукой рабочую поверхность. Нарезьте его на куски по 680 г, приплюсните и осторожно растяните каждый, чтобы получился прямоугольник длиной 25 см и шириной 10 см. Уложите на устланный пергаментом противень.
5. Пеките в нагретой до 230°C духовке (с парогенератором, если есть) до темного цвета (около 30 мин).
6. Выньте чиабатту из противня, при желании немедленно смажьте оливковым маслом и посыпьте солью. Остудите на решетке.

## Пита

На 11 штук

454 г хлебопекарной муки

454 г пшеничной муки с отрубями

7 г сухих быстродействующих дрожжей

600 мл воды

60 мл оливкового масла

21 г соли

¾ ч. л. (3,75 г) сахара

1. Смешайте муку и дрожжи. Добавьте воду, масло, соль и сахар и размешивайте 4 мин на малой скорости и еще 3 мин – на средней. Тесто должно быть чуть влажным, но с сильно развитой клейковиной.
2. Дайте тесту подойти до удвоения размера (около 30 мин). Осторожно сложите пополам и мягко обомните.
3. Разделите тесто на куски по 128 г каждый. Придайте круглую форму. Накрыв, дайте «отдохнуть» 15–20 мин. (Работайте последовательно, начиная с первого отрезанного и сформованного куска теста.)
4. Раскатайте скалкой каждый кусок теста в круг диаметром 18 см. Уложите на устланные пергаментом противни и дайте 10 мин «отдохнуть».
5. Пеките питу в нагретой до 260°C духовке 2–4 мин, чтобы она поднялась, но не потемнела. Сложите в стопки по 5 штук и оберните каждую стопку тканью. Перед подачей остудите.

## Основа для пиццы с манной крупой

На 3,63 кг теста

1,7 кг хлебопекарной муки

907 г муки из пшеницы твердых сортов

14 г сухих быстродействующих дрожжей

1,44 л воды

75 мл оливкового масла

57 г соли

1. Смешайте муку и дрожжи. Добавьте воду, масло, соль и размешивайте 2 мин на малой скорости и еще 4 мин – на средней. Тесто должно быть с сильно развитой клейковиной, но еще чуть липким.
2. Дайте тесту подойти до удвоения размеров (около 30 мин). Осторожно сложите пополам и мягко обомните. Дайте подойти в течение еще 15 мин. Уберите на ночь в холодильник. Выньте за час до использования.
3. Разделите тесто на куски по 227 г. Придайте им круглую форму. Накройте и уберите на час в холодильник. (Работайте последовательно, начиная с первого отрезанного и сформованного куска теста.)
4. Раскатайте скалкой каждый кусок теста в круг диаметром 23 см. Уложите на устланные пергаментом и посыпанные манной крупой противни или кладите каждый круг на пекарскую лопату перед накладыванием начинки.
5. Разложите поверху какую хотите начинку (варианты см. ниже), оставив свободной 3-сантиметровую кромку.
6. Пеките пиццу при температуре 260°C до золотисто-коричневого цвета по краям корочки (3–4 мин). Подавайте немедленно.

**Пицца «МАРГАРИТА»:** Намажьте на каждый круг теста 90 мл **томатного соуса** (с. 408). Сверху положите 57 г моцареллы и 14 г пармезана.

**Пицца со шпинатом:** Положите на каждый круг теста 43 г **песто** (с. 412), 43 г поджаренного шпината, 43 г свежей и 28 г соленой рикотты (ricotta salata).



Индийские лепешки наан

## Индийские лепешки наан

### На 8 лепешек

397 г универсальной муки  
 9 г сухих быстродействующих дрожжей  
 180 мл воды  
 60 мл осветленного сливочного масла, плюс сколько понадобится  
 57 г натурального йогурта или кефира  
 1 яйцо  
 28 г сахара  
 7,5 г соли  
 12 г мака или семян репчатого лука

1. Смешайте муку и дрожжи. Добавьте воду, масло, йогурт, яйцо, сахар и соль и размешивайте 4 мин на малой скорости. Тесто должно стать очень эластичным, но еще оставаться влажным.
2. Дайте тесту подойти до удвоения размеров (около 1 ч). Осторожно сложите пополам и мягко обомните.
3. Разделите тесто на куски по 85 г. Придайте им круглую форму. Накройте и дайте 15–20 мин «отдохнуть». (Работайте последовательно, начиная с первого отрезанного и сформованного куска теста.)
4. Осторожно растяните каждый кусок теста в круг диаметром 18 см, чтобы толщина в центре составляла 6 мм, а по окружности шла кромка толщиной 1 см. Потяните за один край, чтобы круг немного растянулся и принял форму слезы.
5. Уложите лепешки на устланные пергаментом противни, смажьте сливочным маслом и посыпьте маком или семенами.
6. Пеките наан в нагретой до 220°C духовке до вздутия и золотисто-коричневого цвета. Полностью остудите на решетке.

## Творожные булочки с укропом

### На 6 штук

340 мл воды при температуре 20–24°C  
 140 г прессованных дрожжей  
 2,38 кг хлебопекарной муки  
 1,36 кг творога  
 128 г сахара  
 43 г накрошенного лука  
 85 г сливочного масла, размягченного  
 28 г соли  
 28 г накрошенного укропа  
 28 г пищевой соды  
 170 г яиц

#### Щепотка хрена

Растопленное сливочное масло, сколько понадобится

Кошерная (крупная) соль, сколько понадобится

1. Соедините воду и дрожжи в чаше миксера и размешайте до полного растворения дрожжей.
2. Добавьте муку, творог, сахар, лук, сливочное масло, соль, укроп, соду, яйца и хрен и размешайте крюковой насадкой на малой скорости только до смешения. Повысьте скорость до средней и вымесите тесто до гладкости и эластичности (10–12 мин).
3. Положите тесто в слегка смазанный растительным маслом контейнер, накройте салфеткой и дайте подняться до удвоения объема (около 1 ч 15 мин).
4. Выложите на слегка посыпанную мукой рабочую поверхность. Сверните пополам и мягко обомните, нарежьте на кусочки по 43 г. Придайте каждому круглую форму. Накройте и дайте «отдохнуть» 15–20 мин. Слепите из теста булочки и выложите их на устланные пергаментной бумагой листы.
5. Дайте подойти до удвоения размеров в расстойной камере (25–30 мин) или, накрыв, в теплом месте. Пеките в нагретой до 193°C духовке до светло-золотистого цвета (около 20 мин).
6. Выньте из духовки, сразу смажьте растопленным сливочным маслом и чуть посыпьте кошерной солью. Дайте остыть на противнях.

## Бриоши

### На 8 штук

2,27 кг хлебопекарной муки

28 г сухих быстродействующих дрожжей

16 яиц

480 мл цельного молока при комнатной температуре

57 г соли

1,36 кг сливочного масла, размягченного, но не до потери формы

480 мл яичной болтанки (с. 1085)

1. Смешайте муку с дрожжами. Добавьте яйца, молоко и соль и замешивайте на малой скорости 4 мин.
2. Постепенно вводите сливочное масло при работающем миксере, по необходимости соскребая со стенок чаши. Когда масло полностью вмешается, включите среднюю скорость и замешивайте тесто 15 мин или пока оно не начнет отставать от стенок чаши.
3. Уложите тесто на устланный пергаментом и промасленный противень. Плотно укройте пленкой и поставьте на ночь в холодильник.
4. Слегка промаслите 900-граммовые хлебные формы (20x11x8 см).
5. Разделите тесто на 64 равные части массой примерно по 78 г.
6. Скатайте каждый кусочек в шарик и уложите в формы двумя рядами по 4 шарика. Слегка смажьте яичной болтанкой, накройте пленкой и дайте дойти до удвоения размеров (около 2 ч).
7. Снова смажьте болтанкой и пеките в нагретой до 200°C духовке, пока бриоши не покроются темно-золотистой коркой и их бока не станут полностью возвращать форму после нажатия (30–40 мин). Выньте из форм и полностью остудите на решетке.

**Бриошь А-тет:** Разделите тесто на 104 кусочка примерно по 50 г. Скатайте каждый в шарик, уложите в контейнер и поставьте на 15 мин в холодильник. Слепите «голову» (tête), проделав ребром ладони глубокую бороздку примерно на одной четвертой части бриоши – большая часть пусть будет длиной в 7 см, а меньшая – 2 см. Осторожно проткните большую часть по ее центру. Протолкните «голову» через образовавшуюся брешь. Уложите бриоши «головами» вверх в ячейки промасленного поддона для сдобы. Слегка смажьте яичной болтанкой, накройте пленкой и дайте удвоиться в объеме (около 2 ч). Снова смажьте болтанкой и пеките в нагретой до 200°C духовке до темно-золотистого цвета (около 20 мин).



Бриошь а-тет



Хлеб с изюмом и коричной завитушкой

## Хлеб с изюмом и коричной завитушкой

### На 6 буханок

1,81 кг хлебопекарной муки

14 г сухих быстродействующих дрожжей

1 л молока при комнатной температуре

163 г сливочного масла, размягченного

163 г сахара

4 яйца

43 г соли

340 г изюма

21 г молотой корицы

Яичная болтанка (с. 1085), сколько понадобится

#### КОРИЧНЫЙ САХАР

227 г коричневого сахара

28 г молотой корицы

**1.** Смешайте муку и дрожжи. Добавьте молоко, масло, сахар, яйца и соль. Замешивайте на малой скорости 4 мин; всыпьте корицу и мешайте не дольше 30 с, только чтобы образовалась завитушка из корицы. Тесто должно оставаться довольно мягким.

**2.** Дайте тесту подойти до удвоения объема (около 1 ч). Осторожно сложите пополам и мягко обомните.

**3.** Разделите тесто на куски примерно по 560 г и придайте им продолговатую форму. Накройте и дайте «отдохнуть» 15–20 мин. Слегка промаслите 900-граммовые хлебные формы.

**4.** Раскатайте тесто в прямоугольники размером 20х30 см. Слегка смажьте яичной болтанкой. Смешайте коричневый сахар с корицей и равномерно посыпьте поверхности буханок (примерно по 28 г на штуку). Держа ладони раскрытыми параллельно столу и равномерно нажимая, раскатайте буханки по длинной стороне в гладкие, ровные цилиндры. Накройте и дайте выстояться 1,5–2 ч.

**5.** Уложите тесто в промасленную хлебную форму. Оно спружинит и плотно в ней уляжется. Слегка смажьте его яичной болтанкой. Пеките в нагретой до 190°C духовке, пока корка не станет коричневой, а бока не будут пружинить при нажатии. Выньте хлеб из формы и остудите на решетке.



## Хала из трех «колбасок»

### На 8 булок

1,81 кг хлебопекарной муки

14 г сухих быстродействующих дрожжей

960 мл воды

12 желтков

240 мл растительного масла

14 г соли

57 г сахара

600 мл яичной болтанки из желтков (с. 1085)

1. Смешайте муку и дрожжи. Добавьте воду, желтки, масло, сахар и соль. Замешивайте 4 мин на малой скорости и столько же – на средней. Тесто должно быть довольно плотным и гладким, не липким.

2. Дайте тесту подойти почти до удвоения объема (около 1 ч). Осторожно сложите пополам и мягко обомните.

3. Разделите тесто на 24 куска по 128 г каждый. Придайте каждому продолговатую форму. Накройте и дайте «отдохнуть» 15–20 мин.

4. Начните с первого сформованного куска теста и работайте последовательно. Двигая ладони от центра теста к концам с мягким нажатием, раскатайте каждый кусок в длину. Начинайте с очень малого нажатия и увеличивайте его по мере приближения к концам. Раскатайте каждый кусок теста в равномерно сужающиеся к концам «колбаски» длиной 30 см. Все «колбаски» непременно должны быть одинаковой длины, иначе коса получится неровной.

5. Чуть посыпьте поверхность «колбасок» белой ржаной мукой. Она сохранит тесто сухим во время плетения и поможет сплести ровную косу.

6. Сложите три «колбаски» параллельно одна другой и перпендикулярно к краю стола. Начните плести с центра по направлению к себе. Перенесите ближайшую к вам половину левой «колбаски» через среднюю и затем над этой центральной перенесите правую. Продолжайте, пока не дойдете до конца. Плотно слепите концы. Переверните тесто и заплетите косой вторую половину.

7. Слегка смажьте тесто яичной болтанкой. Накройте и дайте подойти, пока при нажатии тесто не станет без опадания пружинить, оставляя маленькую впадину (около 1 ч). Убедитесь, что болтанка высохла, и очень осторожно нанесите второй ее слой.

8. Пеките в нагретой до 177°C конвекционной печи до блеска и густого золотисто-коричневого цвета (20–25 мин). Остудите на решетке.

## Мягкие мини-булочки

### На 144 булочки массой по 28 г

1,15 л молока при 20–24°C

170 г прессованных дрожжей

227 г яиц

2,5 кг хлебопекарной муки

57 г соли

227 г сахара

227 г сливочного масла при комнатной температуре

Яичная болтанка (см. с. 1085), сколько понадобится

1. Соедините молоко и дрожжи в чаше миксера и размешивайте до полного растворения дрожжей.

2. Добавьте яйца, муку, соль, сахар и масло и размешивайте насадкой для теста на малой скорости только до смешения. Повысьте скорость до средней и вымесите тесто до гладкости и эластичности (10–12 мин).

3. Положите тесто в слегка смазанный растительным маслом контейнер, накройте салфеткой и дайте подняться до двойного объема, около 1 ч 15 мин.

4. Выложите на посыпанную мукой рабочую поверхность. Сложите пополам, нарежьте на 144 кусочка по 28 г и придайте каждому круглую форму. Накройте и дайте «отдохнуть» 10 мин.

5. Слепите из теста мини-булочки (см. примечания) и выложите на устланный пергаментной бумагой противень. Равномерно смажьте яйцом. Накройте и дайте подойти почти до удвоения объема (25–30 мин). При желании снова смажьте яйцом, перед тем как печь.

6. Пеките в нагретой до 190°C духовке до золотисто-коричневого цвета (около 20 мин).

7. Дайте остыть на противне.

#### Примечания

Булочки можно лепить в форме узелков, в стиле «Паркер-Хаус» (название американского отеля, где всегда подают такие булочки) и в виде клеверного листа. Чтобы сделать узелки, раскатайте шарики теста в веревочки и завяжите узелками или слепите в виде восьмерок. Чтобы сделать булочку в стиле «Паркер-Хаус», сплющите кусочек теста, смажьте сливочным маслом и сложите пополам. Клеверный лист получится, если слепить три шарика из теста в треугольник и слегка сплющить. При желании можно уложить эти треугольники в жестяные формочки для маффинов.

## Сладкое тесто

На 5,22 кг теста

1,92 л молока при температуре 20–24°C

170 г прессованных дрожжей

454 г яиц

43 г солодового сиропа

454 г кондитерской муки

Около 2 кг хлебопекарной муки

21 г соли

227 г сахара

14 г молотой корицы

454 г сливочного масла, размягченного

1. Соедините молоко и дрожжи в чаше миксера и размешивайте до полного растворения дрожжей.

2. Добавьте яйца, сироп и размешайте. Добавьте остальные ингредиенты и размешивайте насадкой для теста на малой скорости только до смешения. Повысьте скорость до средней и вымесите тесто до гладкости и эластичности (10–12 мин).

3. Тесто можно формовать сразу или убрать в холодильник на хранение.

## Булочки с изюмом и корицей

На 36 штук

1,81 кг сладкого теста (см. предыдущий рецепт)

Яичная болтанка (см. с. 1085), сколько понадобится

Сливочное масло, растопленное, то же

Изюм, то же

Корица с сахаром, то же

Растительное масло, то же

Абрикосовое повидло, то же

Помадная масса, то же

1. Раскатайте тесто в прямоугольник, смажьте вдоль одной длинной стороны яйцом, а остальную площадь – растопленным сливочным маслом.

2. Посыпьте изюмом и коричневым сахаром всю поверхность, старательно избегая смазанных яйцом участков.

3. Скатайте тесто в рулет и заклейте смазанный яйцом край.

4. Нарезьте на 36 ломтиков по 57 г и смажьте сверху растительным маслом.

5. Уложите на противень смазанной стороной вверх, накройте и дайте подойти до удвоения объема (около 20 мин).

6. Пеките в нагретой до 193–204°C духовке до золотисто-коричневого цвета со всех сторон (25–30 мин). Немедленно смажьте повидлом и сбрызните помадной массой. Дайте булочкам остыть на противне.

## Булочки с корицей

### На 32 булочки

#### КОРИЧНАЯ ТЯНУЧКА

284 г хлебопекарной муки

170 г сахара

12 г молотой корицы

142 г сливочного масла

6 яичных белков

227 г орехов пекан, поджаренных и нарубленных

#### СЛАДКАЯ ТЯНУЧКА

907 г коричневого сахара

900 мл темного кукурузного сиропа

900 мл густых сливок

2,72 кг сладкого теста (с. 1105)

240 мл яичной болтанки (с. 1085)

**1.** Чтобы приготовить коричневую тянучку, смешайте муку, сахар и корицу. Помесите все это вместе со сливочным маслом в миксере с лопаточной насадкой в течение 1 мин на средней скорости, чтобы смесь выглядела как грубая крупа, без заметных кусочков масла.

**2.** В два приема влейте белки при работающей на средней скорости машине и мешайте, по мере надобности соскребая со стенок чаши, до полной однородности.

**3.** Добавьте орехи и перемешайте. Отставьте в сторону.

**4.** Чтобы приготовить сладкую тянучку, смешайте сахар, кукурузный сироп и сливки в кастрюле и нагрейте до 104°C.

**5.** Дайте смеси остыть до комнатной температуры. Перед употреблением может оказаться необходимым снова смешать все ингредиенты венчиком.

**6.** Отвесьте 680-граммовые куски теста. На слегка посыпанной мукой рабочей поверхности раскатайте каждый кусок в прямоугольник размером 36x20 см и толщиной около 1 см.

**7.** Нанесите на каждый прямоугольник вдоль его длинной стороны 3-сантиметровую полоску яичной болтанки.

**8.** Равномерно размажьте по 240 мл коричневой тянучки на остальную часть каждого прямоугольника. Сверните тесто в рулет 36-сантиметровой длины и склейте полоской болтанки. Разделите каждый рулет на 8 равных частей.

**9.** Влейте в каждую из четырех квадратных 23-сантиметровых форм по 240 мл сладкой тянучки. Положите в каждую по 4 рулетика.

**10.** Пеките в нагретой до 200°C духовке до золотисто-коричневого цвета (25–30 мин). Вынув из печи, немедленно опрокиньте каждый рулетик на тарелку. Подавайте теплыми или при комнатной температуре.

## Сдобное и жидкое тесто

В большинстве видов жидкого и сдобного теста много общих ингредиентов: мука, жир, жидкость и яйца. Уникальным же каждое тесто делают пропорции, в которых ингредиенты используются, вкусовые добавки и метод смешивания или сочетания всех ингредиентов.

## Метод прямого смешивания

**Тесто для бисквитов, лепешек**, пресного хлеба и пирогов можно приготовить методом прямого смешивания. Для этого жир охлаждают, затем рубят и смешивают с мукой, чтобы получились комочки – нежные заготовки для выпечки.

Мука, холодный затвердевший жир и очень холодная жидкость – основные ингредиенты для всех изделий, изготавливаемых таким образом. Универсальную белую пшеничную муку или смесь пшеничной муки и других ее видов следует тщательно взвешивать и просеивать. Количество дрожжей также нужно тщательно измерять, смешивать их с мукой, вместе с ней же просеивать или взбивать венчиком. Другие сухие ингредиенты (соль, специи и пр.) взвешивают и смешивают с мукой по тому же принципу. Масло, шортенинг и сало (или их смесь) – самые популярные жиры, используемые для этого метода смешивания. Их следует наломать или нарезать на кусочки и охладить. Этот метод требует использования совсем небольшого количества воды, которая, как и жир, должна быть почти ледяной, чтобы жир не слишком смешивался с мукой. Вода, молоко и пахта – наиболее употребляемые жидкие ингредиенты.

Различают два типа теста, получаемого методом прямого смешивания: рубленое и рассыпчатое. Чем больше комочки жира перед добавлением жидкости, тем фактурнее и четче будет готовое изделие. Если комки масла или шортенинга в тесте очень явны, в итоге получается слоеная выпечка. Если масло или шортенинг были замешаны слишком тщательно и тесто напоминает грубую кашу, в результате получится очень рассыпчатая выпечка. Смешивайте жидкость с остальными ингредиентами так, чтобы жидкость могла впитаться в муку, и так, чтобы ингредиенты стали напоминать единое целое, но не более того: как только вы добьетесь этой консистенции, следует отправить тесто в холодильник.

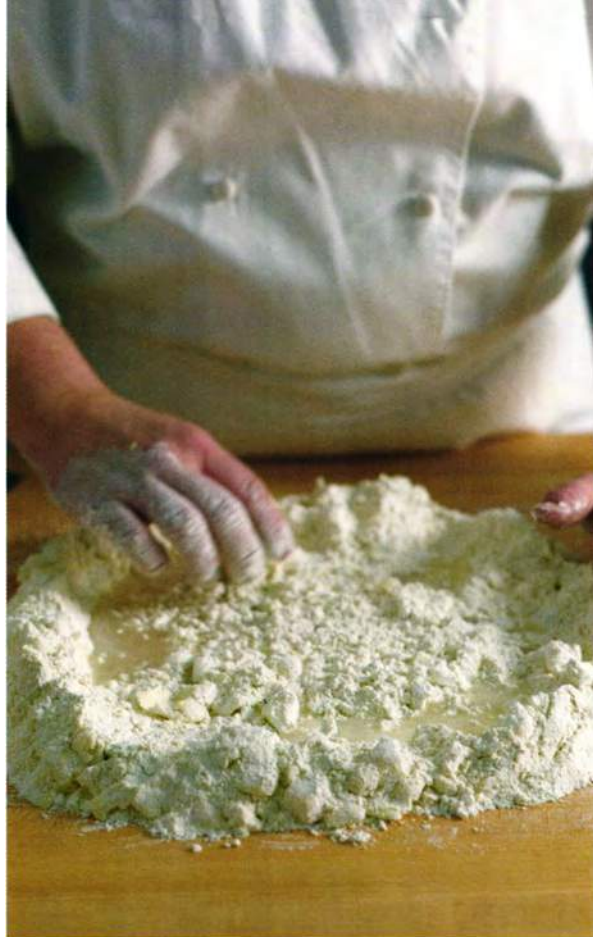
Слоеное тесто хорошо для пирогов и тарталеток, наполненных фруктовой начинкой и запеченных. Рассыпчатое тесто больше подойдет для заготовок под пироги и тарталетки, которые сначала пекутся, а уже потом, охлажденные, заполняются заранее приготовленной начинкой.

Нет необходимости в подготовке посуды для запекания, если вы используете тесто этого типа, так как в таком тесте содержится очень много жира. Дрожжевое тесто для пирогов и тарталеток раскатывают на слегка посыпанной мукой поверхности до толщины примерно 3 мм. Духовку следует заранее разогреть, а противень, на котором изделие будет запекаться, размещают точно по центру. Так же должна быть размещена решетка для охлаждения. Лепешки, бисквиты и хлеб, как только они испекутся, нужно вынуть из форм, в которых они пеклись, и поместить на решетку для охлаждения. Пироги и тарталетки можно охлаждать прямо в формах и вынимать из них, как только они достаточно охладятся.



**1. Хорошо просейте или перемешайте сухие ингредиенты перед тем, как добавить жир.** Чем меньше вмешательств в тесто и чем раньше вы смешаете все сухие ингредиенты, тем лучше оно получится. Масло или шортенинг должны быть настолько холодными, чтобы они оставались цельными при замешивании с мукой и чтобы смесь не получалась совсем однородной. Смешивайте с сухими ингредиентами весь жир сразу. Постарайтесь не особенно сильно смешивать жир и муку, потому что в противном случае изделие будет не таким слоистым и деликатным, как задумывалось.

Жир в смеси слева замешивался, чтобы не получились кусочки размером со скорлупу грецкого ореха, которые превратят смесь в слоеное тесто для пирога. Жир в смеси справа рубили с мукой до тех пор, пока не получились мелкие кусочки размером с горошину. Из этой смеси получится рассыпчатое тесто. Обратите внимание на цвет, который зависит от степени смешения муки и жира.



**2.** В центре горки из жира и муки сделайте отверстие и влейте в него жидкие ингредиенты. Медленно мешайте муку с водой, начиная с середины и постепенно перемещаясь к краям.



**3.** Не переусердствуйте со смешиванием после добавления в тесто жидкости; энергичная и слишком долгая работа с тестом даст грубый результат. Замесив тесто до густоты, разделите его на порции. Тесто для пирога следует после замеса охладить перед раскатыванием до желаемой толщины. Раскатывайте нежно, но с силой.

## Метод смешивания

**Метод смешивания заключается** в составлении двух смесей (одна – с жидкими ингредиентами, а другая – с сухими) и дальнейшем их перемешивании. Жир в жидкой форме (растительное или растопленное сливочное масло) соединяют с жидкими ингредиентами. Дополнительные ингредиенты обычно добавляют в последнюю очередь. Секрет удачного смешивания состоит в том, чтобы не переусердствовать с замешиванием теста. Смесей сухих и влажных ингредиентов нужно лишь перемешать. Излишнее замешивание чревато клеклостью, из-за которой в тесте появляются грубые комочки, которые в готовом изделии превращаются в очень жесткие комки. Этот метод предполагает использование белой пшеничной муки, универсальной муки или муки для выпечки. Специальной мукой, например кукурузной, грубого помола или овсяной, вполне можно заменить как часть пшеничной муки, так и всю ее.

В качестве жидкого ингредиента можно брать молоко, пахту, воду и даже сок некоторых овощей, например моркови или цуккини. Рецепты часто призывают использовать искусственные разрыхлители или пищевую соду. Жиры, растительное или сливочное масло, которые добавляют в тесто, должны быть жидкими. Сливочное масло следует растопить и охладить до комнатной температуры перед смешиванием.

Добавляйте жидкие ингредиенты к сухим сразу и месите тесто до тех пор, пока сухие ингредиенты не растворятся в жидкости. Если вы замешиваете тесто вручную, сделайте углубление в центре горки сухих ингредиентов и влейте туда жидкие. Встряхните раз-другой миску с ингредиентами, чтобы они смешались. Аккуратно и быстро перемешайте все ингредиенты, но не перестарайтесь, чтобы текстура готового продукта получилась легкой и нежной.

Отдельные рецепты могут включать в себя свежие или сушеные фрукты, орехи или шоколад. Их обычно добавляют в тесто перед тем, как его разделить и запечь. Но их можно смешать с сухими ингредиентами и в самом начале.

Посуда для приготовления и методы приготовления такого теста могут сильно различаться. Например, для сдобы противень или формочки необходимо щедро смазать маслом. Остальные емкости можно, кроме того, присыпать мукой. Используйте по возможности кулинарную бумагу, чтобы прокладывать ею противни или формочки для кексов. Внимательно изучайте рецепты – в них часто заранее оговаривается, какую емкость надо использовать.



## Слоеное тесто

Слоеное тесто используется как основа для слоек, круасанов и данишей. Чтобы приготовить слоеное тесто, смешайте заранее приготовленное тесто (первичное тесто) со специальным жиром для слоеного теста. Получившаяся смесь превращается в слои теста и жира, которые можно охарактеризовать как дрожжевые и хрустящие, нежные и легкие. Жир, который разделяет слои, при запекании тает, а его место занимает пар, который высвобождается из теста и жира и остается между слоями выпечки. Если при замешивании, раскатывании и температурной обработке были соблюдены все нормы, получится прекрасное слоеное тесто и в дальнейшем – отличная выпечка из него.

Перемешивание – один из важнейших этапов в процессе изготовления слоеного теста, так как качество слоеных изделий из него определяется четким чередованием слоев жира и теста. Тесто должно быть равномерно раскатано, его края должны быть геометрически четкими и зажатými, чтобы жир не вытек; этим обеспечивается необходимая «слоистость».

Первым шагом к получению слоеного теста является «запирание» жира. Тесто и этот жир должны быть примерно одной консистенции. Пусть жир постоит несколько минут при комнатной температуре, если он слишком твердый, или, наоборот, отправьте его в холодильник, если он слишком мягок.

Чтобы контролировать выделение жира, визуально разделите раскатанный слой теста пополам. Закатайте жир в один из получившихся квадратных или прямоугольных кусков теста и накройте сверху другим куском, плотно прижав края верхнего слоя к краям нижнего, чтобы жир не вытек. Повторяйте эту операцию с каждым новым слоем. То же самое можно сделать при изготовлении конвертов из слоеного теста, при сворачивании одного куска теста или при складывании теста в три раза.

### Тесто фило

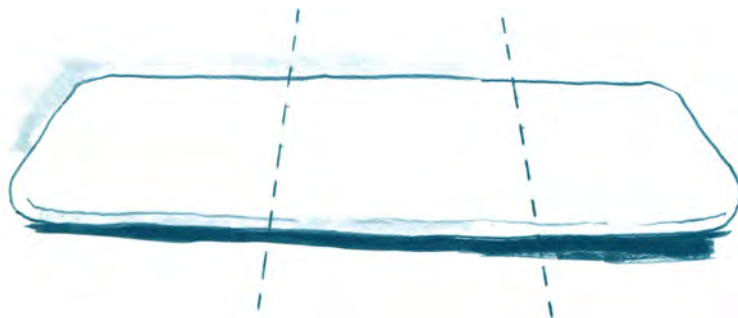
Это бездрожжевое тесто, используемое для приготовления штруделей и пахлавы, делают из воды и муки с толикой масла, если это необходимо. Тесто растягивают до тех пор, пока оно не станет очень-очень тонким. Масло не закатывают в тесто, а растапливают и распределяют по слоям перед выпеканием так, чтобы в итоге получилось нечто похожее на слойку.

У многих на кухне найдется замороженное тесто фило. Ему необходимо время, чтобы оттаять при комнатной температуре, перед тем, как из него можно будет что-то испечь. После извлечения фило из фабричной упаковки накройте его влажными поло-

тенцами или пищевой пленкой. С другой стороны, фило высыхает довольно быстро и становится достаточно хрупким, чтобы его можно было ломать.

Для улучшения текстуры фило раскрошите по всей поверхности теста хлебные крошки, кусочки масла или смесь из этих двух ингредиентов – так слои не будут склеиваться при выпекании. С помощью пульверизатора или кисти нанесите сверху на тесто тонкий слой растительного или сливочного масла. Замораживание изделий из фило перед запеканием помогает слоям не склеиваться и подниматься в процессе выпекания.

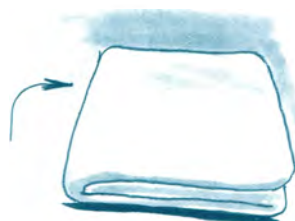
**1.** Разделите лист теста визуально на три части.



**2.** Согните одну из третей теста и сложите ее со средней частью.



**3.** Сложите третью, оставшуюся часть с уже имеющимися. Подобное складывание утраивает количество слоев.



**4.** После того как в тесто был закатан жир, по трехслойной методике формируют слои. Каждый раз, перед тем как раскатать и сложить тесто, стряхивайте со слоя всю муку, которая может на ней оказаться. Концы сложенных слоев должны точно совпадать,

а уголки ложиться один на другой. После каждого нового слоя тесто нужно убирать в холодильник – так немного охладится и тесто, и масло; длительность пребывания теста в холодильнике зависит от температуры на вашей кухне. Для того чтобы сделать новый слой,

поверните тесто на  $90^\circ$  – так вы сможете убедиться в его эластичности. Слишком много усилий, прикладываемых в одном направлении, осложнит раскатывание теста, сделает его «шершавым» и даже может привести к деформации во время выпекания.

## Метод взбивания

**Кексы, торты, пирожные, печенье** и другие кондитерские изделия, сделанные методом взбивания, обладают легкой и воздушной структурой благодаря использованию химических разрыхлителей и «вмешиванию» воздуха в жидкое или обычное тесто.

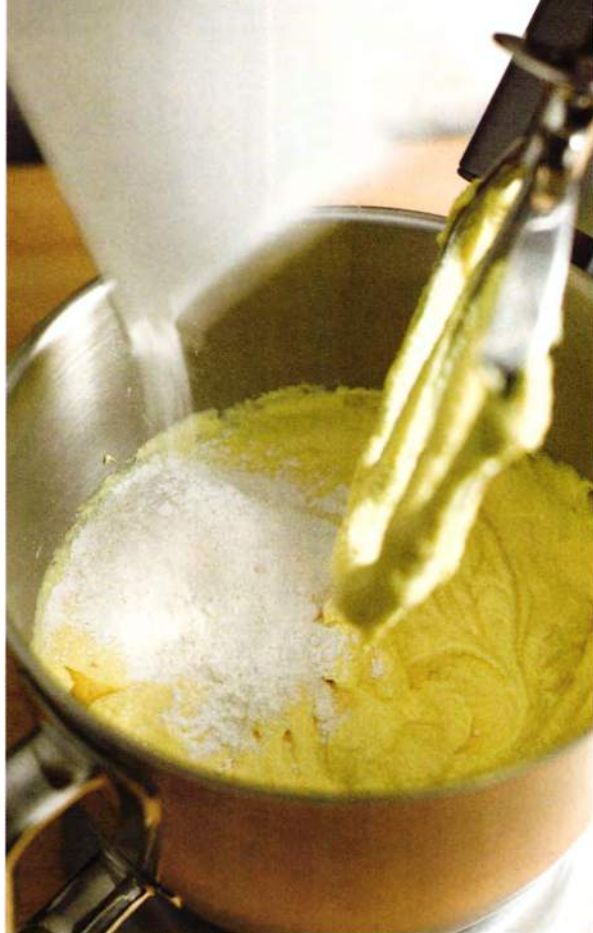
Для начала взбивают жир и сахар до тех пор, пока масса не станет густой, легкой и пенной. Затем постепенно добавляют яйца и в конце в два-три (в зависимости от количества муки) приема – просеянные сухие ингредиенты; если в рецепте значится жидкость, то ее и муку добавляют поочередно, начиная и заканчивая мукой. Важно, чтобы перед началом смешивания все ингредиенты имели комнатную температуру, а жир (масло, шортенинг, ореховая паста и т.д.) был мягким.

Жир должен быть пластичным для лучшего насыщения воздухом. Масло или любой другой жир комнатной температуры взбейте лопастной насадкой миксера до мягкого состояния. Сахар, используемый в рецептах со взбиванием, чаще выбирают гранулированный белый, хотя иногда используют также коричневый сахар и сахарную пудру. Гранулы сахара взбивают с жиром, чтобы получилась текстура, которая сформирует конечный продукт. Яйца и добавки (например, ванильная эссенция или шоколад) также должны быть комнатной температуры, чтобы взбитая смесь масла и сахара не «осела». Шоколад растапливают и остужают перед добавлением в жидкое тесто. Обычно посуду для выпечки просто смазывают маслом или присыпают мукой, а затем смазывают, покрывают вырезанным точно по ее размеру пергаментом и снова смазывают маслом.



**1.** Взбейте смесь жира и сахара лопастной насадкой миксера на средней скорости. Соскребите с боков и дна миски массу, образовавшуюся при взбивании, и убедитесь, что весь жир был хорошо взбит. Продолжайте до тех пор, пока смесь не приобретет бледный цвет, легкость и довольно густую текстуру – это будет означать, что примешалось некоторое количество воздуха. Если ингредиенты взбиты недостаточно хорошо, у вас получится излишне плотный и совсем не нежный продукт, далекий от того, который характерен для метода взбивания.

**2.** Добавьте яйца комнатной температуры, причем постепенно, каждый раз вспенивая и только после этого вводя новую порцию. Не забудьте снова провести скребком по стенкам и дну миски, чтобы убедиться в достаточной густоте и однородности замеса. Яйца добавляются для того, чтобы в дальнейшем тесто не разваливалось.



**3. Добавьте просеянные сухие ингредиенты – все сразу или чередуя сухие с жидкими.** В случае когда сухие ингредиенты смешиваются с жидкими, сначала добавьте примерно треть сухих, затем половину жидких, перемешивая все до однородной массы и выскребая края и дно миски после каждого добавления. Повторяйте, пока не используете все сухие и жидкие ингредиенты. Увеличьте скорость работы миксера и взбивайте, пока замес не станет совсем однородным и густым. После внесения сухих ингредиентов тесто нужно перемешивать по минимуму – так, чтобы ингредиенты лишь перемешались между собой.

В конце примешивают любые добавки, например орехи, шоколадные хлопья или сушеные фрукты.

## Секрет удачного торта

Когда вы печете торт, стоит помнить о нескольких условиях, которые помогут достичь вам желаемого результата.

### Просеивание

Просеивайте сухие ингредиенты (муку, специи, разрыхлители) вместе, чтобы не было никаких комочков и чтобы в процессе просеивания они перемешались между собой. Специи – важная вкусовая добавка, обычно их используют в небольших количествах (в пределах одной чайной ложки). Важно, чтобы они хорошенько перемешались в тесте для получения более яркого вкуса. Если не использовать разрыхлителя вроде пекарского порошка или пищевой соды, выпечка может получиться комковатой, грубой.

### Температура

Перед смешиванием все ингредиенты должны быть комнатной температуры. Если температура у них будет разная, это помешает правильному смешиванию. Из-за холодных яиц или молока тесто в дальнейшем может развалиться. Даже если все ингредиенты имеют «правильную» температуру, в тесто часто добавляют жидкость: чтобы предотвратить расслаивание и сделать тесто максимально «влажным».

### Время

Во многих (или в большинстве) методах смешивания, используемых для производства тортов и пирожных, время играет очень важную роль по двум причинам. Во-первых, от него зависит проникновение воздуха в тесто. В большинстве случаев воздух в тесте очень важен, так как он помогает развивать правильную структуру конечного изделия. Во-вторых, важно четко контролировать время смешивания после того, как была добавлена мука, чтобы не дать тесту стать слишком липким – от этого изделие может стать «резиновым», тянучим.

## Метод вспенивания

Метод вспенивания предполагает взбивание яиц до такой степени, чтобы они вобрали в себя как можно больше воздуха, который впоследствии перейдет в тесто. При использовании этого метода очень важно, чтобы все ингредиенты и необходимый инвентарь были подготовлены и обработаны заранее – до того, как вы начнете замешивать тесто. Противни нужно обработать так, как это указано в каждом конкретном рецепте, – смазать маслом, выстелить пергаментной бумагой или присыпать мукой. Масло, если оно указано в рецепте, должно быть растоплено и слегка охлаждено. Сухие ингредиенты (муку, дополнительные разрыхлители и тертые специи) следует вместе просеять.

Различают три основных разновидности вспенивания: холодное, теплое и сепарированное. Для холодного вспенивания цельные яйца взбивают с сахаром перед замешиванием теста. Для теплового вспенивания смесь нагревают на водяной бане перед тем, как взбить, делая пену более стабильной. При сепарированном вспенивании желтки и белки взбивают с сахаром отдельно друг от друга для максимальной аэрации.

Есть и другие разновидности вспенивания. Две из них используются при изготовлении «ангельского» светлого и воздушного (*шифон* – *chiffon*) бисквитов. «Ангельский» бисквит делают посредством вспенивания – меренгу добавляют к просеянной муке. Для воздушного бисквита сахар, жир, муку и яйца добавляют в меренгу и перемешивают.



**1.** Отмерьте точное количество просеянных сухих ингредиентов, приготовьте емкости для выпекания и разогрейте до нужной температуры духовку перед тем, как начнете взбивать яйца. Сухие ингредиенты нужно смешать с яйцами сразу же, как только те достигнут максимально возможного объема, так как они начнут терять объем как только вы прекратите взбивать.

Для теплого вспенивания смешайте яйца (целиком или желток и белок отдельно) с сахаром в миске, разогрейте до 38°C и помешивайте или взбивайте до тех пор, пока сахар не растворится, масса не увеличится в объеме и зернистость не станет минимальной. Для холодного вспенивания смешайте яйца и сахар в миксерной миске.

**2.** Как только яйца с сахаром будут перемешаны, взбейте их на средней или высокой скорости до образования плотной пены. (Это делается при помощи миксера, не над водяной баней.) Взбивать нужно до тех пор, пока пена не перестанет расти в объеме. Смесь должна капать с венчика, и как только вы закончите взбивать, она должна начать опадать. Яйца на этой стадии должны быть отлично взбиты. Осторожно вмешайте просеянные сухие ингредиенты. Это часто делают вручную, хотя некоторые шеф-повара всыпают сухие ингредиенты при работающем на самой низкой скорости миксере, при необходимости включая и выключая его. Не переусердствуйте со смешиванием, так как пена может начать опадать, что в результате даст плоский и очень плотный торт. Если вы используете сливочное масло или шортенинг, добавляйте их уже после того, как будут перемешаны все сухие ингредиенты. Они должны быть теплыми, чтобы облегчить и ускорить перемешивание. Осторожно примешивайте ингредиенты к тесту, чтобы сохранить максимальный объем. Выложите тесто на заранее приготовленные противни и выпекайте до состояния готовности.



**3.** В процессе выпекания тесто должно подниматься. Когда выпечка совсем готова, она выходит за края формы. Поверхность должна пружинить при легком нажатии на нее. Выньте выпечку из духовки и дайте ей немного охладиться в форме. Затем извлеките из формы и дайте хорошенько остыть на решетке. «Ангельский» и воздушный (*chiffon*) бисквит должны полностью остыть, чтобы не потерять объем, в форме, перевернутой вверх дном.

Выпечка, приготовленная методом вспенивания, обычно более пориста, чем другие виды выпечки, но при этом имеет ощутимый мякиш. «Ангельский» и воздушный (*chiffon*) бисквиты – самые пористые. Ограниченное количество шортинга делает их несколько суховатыми, поэтому их часто пропитывают разными сиропами. Хотя в выпечке, приготовленной методом вспенивания, присутствует большое количество яиц, отчетливого яичного вкуса быть не должно.

## Охлаждение и хранение хлеба и пирожных

**Быстрый хлеб и бисквиты** должны охлаждаться совсем немного перед тем, как извлечь их из формы (так, чтобы можно было взять их в руки). Лучше всего для этого использовать проволочные решетки, так как они позволяют воздуху свободно циркулировать под формой, где и сконцентрирован весь жар.

Во-первых, нужно очень аккуратно вынимать выпечку из формы. Проведите небольшой металлической лопаткой или ножом по краям формы и, упираясь в ее стенку, убедитесь, что вы не попали инструментом в саму выпечку. Переверните форму на подставку для тортов и выпечки или на проволочную решетку и слегка встряхните ее, хлопнув ладонью по дну. Держите форму в таком положении, пока выпечка не выйдет из нее целиком. Удалите со дна изделия пергаментную бумагу, чтобы из выпечки мог выйти горячий воздух. В отдельных ситуациях глазурь выкладывают на изделия, которые недавно достали из духовки и которые еще теплы, но традиционно выпечку охлаждают перед тем, как нарезать ее, начинять или глазировать.

Если вы не собираетесь использовать выпечку сразу по выпекании, учтите, что оставлять ее на воздухе надолго нельзя. Можно заморозить ее на три недели, плотно завернув в пищевую пленку. Перед сервировкой или использованием замороженная выпечка должна оттаять при комнатной температуре.



## Заварное тесто

**Заварное тесто** (*pâte à choux*, или *петушу*) – это сваренное жидкое тесто, которое в духовке из-за горячего пара образует нечто вроде полый внутри раковины. Его можно начинять, как в случае с *профитролями* (шариками с кремом внутри), или не начинять, как *гужеры*.

Заварное тесто делают из воды, сливочного масла, муки и яиц, которые замешивают, затем придают ему форму и запекают. В процессе выпекания изделия раздуваются и превращаются в нежные «раковины». Заварное тесто достаточно жидкое, чтобы при помощи кондитерского мешка можно было придавать ему различные формы. Самые распространенные – профитроли и эклеры.

Для изготовления заварного теста используют универсальную или хлебопекарную муку. Последняя больше подходит, так как она богата белками. Такая мука впитывает больше жидкости, что в свою очередь позволяет добавлять больше яиц. А чем больше будет яиц, тем легче получится выпечка. Большое количество клейких компонентов сделает тесто более эластичным, поэтому во время выпекания у теста будет больше возможностей для расширения.

Перед тем как замесить заварное тесто, просейте муку и выстелите противень пергаментной бумагой. Емкость, которую вы выберете для заварного крема, должна быть достаточно большой, чтобы можно было поместить в нее много жидкости, жира и муки, и достаточно широкой для того, чтобы сводбно перемешивать в ней жидкость без брызг. Перед началом готовки приготовьте также миксер с чашей для смешивания и лопастью насадкой.



**1.** Доведите жидкость и масло до бурного кипения. Добавьте муку и варите, непрерывно помешивая. Убедитесь в том, что жидкость в кастрюле находится в круговом движении и вращается в заданном направлении, перед тем как высыпать всю муку. Когда заварное тесто хорошенько замешается и приготовится, на дне кастрюли начнет формироваться плотная масса. Готовьте до тех пор, пока тесто не станет отставать от стенок кастрюли и не начнет формировать шар. Переместите смесь в миску миксера. С помощью лопастной насадки месите тесто несколько минут, пока оно немного не охладится. Тогда яйца, которые в дальнейшем будут добавлены в тесто, не свернутся.

Яйца следует добавлять постепенно, в три-четыре приема, каждый раз смешивая их с тестом до однородности. Соскребайте смесь со стенок кастрюли при необходимости. Продолжайте, пока не вмешаете все яйца.



**2.** Выдавите тесто на заранее выстланный пергаментной бумагой противень такими фигурами, какими вам хочется. Выпекайте, пока тесто не начнет подниматься и не приобретет золотисто-коричневый цвет, без капель влаги по краям. Начинайте выпекать при высокой температуре (190–204°C). Как только тесто начнет приобретать золотисто-коричневый цвет, понизьте ее до 163°C. Готовьте заварное тесто до тех пор, пока оно не станет совсем сухим. Достаньте из духовки.



**3. Оцените готовое заварное тесто.** Правильно приготовленное и выпеченное из заварного теста изделие обладает золотистым цветом из-за высокого содержания яиц. Причем этот цвет особенно не изменяется при выпекании. Правильно испеченное заварное тесто – идеально сухое, без капель влаги по бокам или сверху. В процессе выпекания оно увеличится в размере в несколько раз.

Соблюдение при выпекании всех правил обеспечивает выпечке сухую, нежную текстуру. Для того чтобы начинить эклеры и подобные изделия из заварного теста, выньте из них влажный мякиш. В заварном тесте доминирует аромат яиц.

## Заварное тесто: вода или молоко?

**Вода и молоко** – две наиболее часто используемые жидкости при изготовлении заварного теста. Они дают разные результаты, поэтому их используют для достижения разных целей.

Для заварного теста на воде температуру духовки необходимо уменьшать во время выпекания. Начните с высокой температуры, когда будете ставить тесто в духовку. Так тесто сможет увеличиться в объеме. После того как тесто достаточно поднимется, уменьшите температуру, чтобы подсушить выпечку – она должна стать воздушной и чуть-чуть хрустящей.

Благодаря молоку тесто станет золотисто-коричневым гораздо быстрее, а выпечка не успеет высохнуть. Заварное тесто из молока получается более влажным и нежным; вещества, присутствующие в молоке, добавляют вкуса. В зависимости от того, что вы хотите получить, можно сделать заварное тесто из смеси молока и воды, чтобы получилось тесто с некоторыми характеристиками предыдущих двух.

## Указания по формированию и выпечке печенья

**Печенье готовят множеством разных способов:** тесто выдают из кулинарного мешка, выкладывают ложкой, нарезают формочками и пр. Его часто подают на приемах, оно присутствует в составе десертного шведского стола, им украшают мороженое и шербеты. Различные виды печенья иногда подают в конце обеда – как сладкий комплимент от шеф-повара. Печенье содержит много сахара, поэтому очень внимательно следите за температурой во время выпекания. Конвекционные печи, в которых готовят почти половину выпечки, особенно удобны для выпекания печенья. Различные виды теста для печенья можно готовить с использованием самых разных методик замешивания. Одни требуют формирования и запекания сразу же, как только будет готово тесто. Другие предполагают, что тесто сначала надо остудить, а затем запекать. Приготовьте тесто точно по рецепту и приготовьте все инструменты, которые вам могут потребоваться, – и начинайте выпекать.

Печенье увеличивается в объеме, поэтому на противне ему нужно достаточно места, чтобы отдельные изделия не соприкасались друг с другом. Располагайте печенье в несколько рядов. Выпекайте при температуре 163–177°C, пока низ печенья не станет золотисто-коричневым, а само печенье хорошенько не пропечется, оставаясь при этом влажным. Охладите на решетках и храните в плотно закрытых контейнерах при комнатной температуре или заморозьте (для долгого хранения).

Печенье из раскатанного и нарезанного крутого теста часто охлаждают перед раскатыванием. Пока тесто охлаждается, выложите пергаментной бумагой противень. Раскатывайте тесто на слегка присыпанной мукой рабочей поверхности, используя ту же технику, что и в случае с тестом для пирога. Слегка посыпайте скалку мукой в процессе раскатывания. Для отдельных видов печенья вместо муки можно посыпать рабочую поверхность и скалку сахарной пудрой. Очень сдобное и нежное тесто можно раскатывать между двумя слоями пергаментной бумаги. Раскатанное тесто должно быть не толще 3–4 мм. Убедитесь в том, что тесто не прилипло к рабочей поверхности. Используйте различные фигурные формочки для изготовления печенья или просто нарежьте тесто ножом. Чтобы нож или форма не прилипали к тесту, время от времени опускайте их в муку или сахарную пудру. Выложите печенье на противень и выпекайте в духовке при температуре 177°C до тех пор, пока его края не станут золотистыми. Тут же выложите печенье на решетку для охлаждения.

Храните печенье в контейнерах или хорошо завернутым в пищевую пленку при комнатной температуре. Фигурные печенье часто украшают и глазуруют. Обычно это делают уже тогда, когда печенье достаточно остыло. Если печенье нужно заморозить для длительного хранения, заморозивайте его неукрашенным и декорируйте, когда оно оттает. *Бискотти*, или дважды выпеченное печенье, представляет собой разновидность формованного и нарезанного теста. Для приготовления *бискотти* тесто скатывают в полено, придают ему форму полумесяца, выкладывают на устланный пергаментной бумагой противень и пекут. Испекшееся полено достают из духовки, режут на куски и снова, выложив на пергаментную бумагу, запекают, чтобы печенье слегка поджарилось и подсушилось.

Выдавленное из кулинарного мешка печенье делают из свежеприготовленного теста, поэтому позаботьтесь, чтобы весь необходимый инвентарь был под рукой, когда вы начнете замешивать тесто. Кулинарные мешки и насадки к ним, промасленные и выстланные пергаментом емкости – все должно быть в полной готовности. Замешенное по всем правилам тесто переместите в кулинарный мешок резиновой лопаткой и заверните верхушку мешка, чтобы не было воздушных карманов. Сдавите мешок, чтобы выдавить нужное количество теста и сформировать печенье. Печенье следует укладывать аккуратными, ровными рядами, оставляя немного пространства между отдельными изделиями, чтобы при выпекании они не слиплись.



**1.** Печенье, выкладываемое на противень ложкой, пекут сразу, как только будет готово тесто, поэтому выстелите противень, на котором собираетесь печь, пергаментной бумагой заранее. Чаще всего тесто для такого печенья готовят методом вспенивания или взбивания. Профессиональные кондитеры и шеф-повара используют множество разных черпаков для создания печенья разного размера. Чтобы сделать печенье таким образом, наполните черпак нужного вам размера тестом и отметьте, сколько теста вам потребовалось. Затем выложите его содержимое на выстланный пергаментом противень. Если предписывает рецепт, аккуратно придавите кусочки теста, чтобы они стали более плоскими.

**2.** Тесто для большинства видов печенья, выкладываемого ложкой, можно делить на порции заранее, а не выкладывать на противень черпаком по одной порции; этот метод очень эффективен, если вы стремитесь сделать сразу много печенья. Чтобы разделить тесто по этому методу, скатайте его в «полено». Заверните «полено» в пергаментную бумагу или пищевую пленку так, чтобы получился цилиндр, и заморозьте, чтобы оно стало твердым. Порежьте «полено» на куски.



**3.** Круглое изготовленное по трафарету печенье делают из полужидкого теста. Его можно приготовить заранее, а потом заняться приготовлением инструментария для выпечки. Трафареты могут быть покупными, сделанными из гибкого толстого пластика, или вырезанными из плотного картона. Используйте силиконовые пекарские маты или перевернутый, промасленный, посыпанный мукой и пролежавший несколько часов в морозильной камере противень. На таком противне трафарет не «уедет», не испортит печенье, которое сформировано с его помощью. Положите трафарет на подготовленную поверхность и вылейте несколько ложек теста на трафарет. Маленькой лопаткой или боковой стороной ножа распределите тесто по пустой части трафарета, где будет находиться печенье.

**4.** Снимите трафарет и повторите операцию, пока весь противень не заполнится печеньем. Получившееся печенье не будет расширяться, расплзаться, но все равно позаботьтесь, чтобы на противне было достаточно места и чтобы трафарет не повредил печенье. Осторожно выпекайте, внимательно наблюдая за печеньем.



**5.** Быстро выложите еще горячим и пластичным печеньем вогнутую форму или натяните печенье на скалку, чтобы оно приобрело классическую форму черепицы. В качестве альтернативы можно натянуть печенье на дно стакана или полихлорвиниловую трубку, чтобы придать ему форму чашечки. В каждое такое печенье можно будет положить шарик мороженого, мусс или еще какой-нибудь декоративный элемент.

## Фигурные печенье

Печенье бывает самых разных форм. Классическое печенье, которому с помощью трафаретов придают какую-то форму, покрывают начинкой или используют как формочки для мороженого, мусса или компота.

Песочное печенье можно печь в формочках или штамповать с помощью фигурных штампов (на ваш вкус), а затем выпекать.

С помощью фигурных штампов перед запеканием из теста делают *шпрингерле* (немецкое рождественское анисовое печенье) и имбирные коврижки. В давние времена формы для запекания вырезали из деревянных баклуш или чурок. В наше время «предки» этих форм представлены во многих магазинах – любой может позволить себе купить их. Получившееся печенье можно оставить без украшения, а можно разукрасить.

*Мадленки* – маленькие фигурные кексы – еще один вид печений в формочках, которые делают из аккуратно взбитого жидкого теста, которое через кулинарный мешок наливают в закрытые формочки-раковины. Из-за своей деликатной текстуры *мадленки* очень быстро черствеют, поэтому их лучше есть сразу после того, как они испеклись.



## Базовый рецепт теста для выпечки («3-2-1»)

На 2,89 кг теста

1,36 кг универсальной муки

28 г соли

907 г масла, холодного, нарезанного кусочками

480 мл холодной воды

1. Тщательно смешайте муку и соль. Аккуратно добавьте в муку кусочки масла – предварительно вручную расплющите их или скатайте в шарики размером с грецкий орех (из которых получатся исключительно хрустящие кусочки), или просто добавляйте до тех пор, пока не получится мелкозернистый мякиш.
2. Добавьте сразу всю воду и мешайте до тех пор, пока не получится тесто. Оно должно быть достаточно влажным, чтобы не распадаться, когда его будут скатывать в шар.
3. Выложите тесто на посыпанную мукой рабочую поверхность и придайте ему форму плоского прямоугольника. Оберните его пластиковой пленкой и отложите на 20–30 мин. Его можно раскатать сразу или держать в холодильнике до трех дней (в морозильной камере – до 6 недель). Замороженное тесто перед раскатыванием следует разморозить в холодильнике.
4. Отмерьте, если необходимо, нужное количество теста из расчета 28 г теста на 3-сантиметровую емкость для выпечки.
5. Чтобы раскатать тесто, разложите его на посыпанной мукой рабочей поверхности и раскатайте до нужной вам толщины и формы, при необходимости вручную сглаживая или даже разбивая неровности. Выложите готовым тестом заранее приготовленный пирог, тарталетки или формы для них. Теперь можно добавлять начинку или запекать «вслепую».

## Бисквиты на пахте

На 40 бисквитов

Около 1,6 кг универсальной муки

113 г сахара

85 г пекарского порошка

21 г соли

454 г сливочного масла, холодного

227 г яиц

720 мл пахты

Яичная болтанка (с. 1085), при необходимости

1. Выстелите форму для запекания пергаментной бумагой.
2. Смешайте муку, сахар, пекарский порошок и соль.
3. Добавьте масло и разотрите смесь, пока не получится на вид мука грубого помола.
4. Примешайте яйца и пахту. Добавьте к мучной смеси, встряхивая, чтобы все перемешалось.
5. Раскатайте на посыпанной мукой рабочей поверхности тесто в пласт толщиной 3 см и, используя 5-сантиметровые формочки, нарежьте бисквиты.
6. Выложите бисквиты на приготовленный противень и слегка смажьте их яйцом.
7. Выпекайте их при температуре 218°C до золотисто-коричневой корочки (примерно 15 мин).
8. Выложите бисквиты на решетку и дайте им остыть.



Бисквиты на пахте

## Сливочные лепешки

### На 50 лепешек

2,55 кг хлебопекарной муки  
 595 г сахара  
 149 г пекарского порошка  
 64 г соли  
 2,16 л жирных сливок, холодных  
 180 мл молока  
 170 г крупногранулированного сахара

1. Смешайте муку, сахар, пекарский порошок, соль и замесите на средней скорости миксером с лопастью насадкой, взбивайте примерно 5 мин, пока все хорошенько не перемешается. Добавьте сливки и месите так, чтобы сливки перемешались, но масса не стала однородной.
2. Разделите тесто на порции примерно по 1 кг и каждый из кусков поместите в форму для выпечки в виде кольца диаметром 25 см. Выньте тесто из кольца, положите на лист пергаментной бумаги и основательно заморозьте.
3. Нарезьте каждый из дисков на 10 равных клиньев и выложите их на пергаментную бумагу. Смажьте молоком и посыпьте сахаром.
4. Выпекайте в духовке при температуре 177°C до золотисто-коричневой корочки (20–25 мин).
5. Охладите лепешки на противнях несколько минут, затем выложите их на решетки, чтобы они совсем остыли.

**Сливочные лепешки с изюмом:** Добавьте 1,36 кг изюма в тесто перед вмешиванием жидких ингредиентов.

**Ветчинно-сырные сливочные лепешки:** Исключите из рецепта молоко и сахар. Добавьте 1,36 кг нарезанной ветчины, 3 нарезанных пучка зеленого лука и 680 г нарезанного сыра чеддер перед вмешиванием жидких ингредиентов.

## Блины на пахте

### На 10 порций

595 г универсальной муки  
 28 г пекарского порошка  
 1 ч. л. (7 г) пищевой соды  
 1 ч. л. (5 г) соли  
 128 г сахара  
 8 яиц  
 960 мл пахты  
 113 г сливочного масла, растопленного

1. Просейте сухие ингредиенты в большую миску и сделайте посередине углубление.
2. Хорошенько перемешайте яйца и пахту. Вылейте их в углубление смеси из сухих ингредиентов. Перемешайте венчиком медленными круговыми движениями.
3. Добавьте масло, когда примерно  $\frac{3}{4}$  сухих ингредиентов увлажнится. Смешивайте, пока масло не перемешается с остальными ингредиентами. Не переусердствуйте со смешиванием.
4. Дайте смеси охладиться в ледяной ванночке или убедите ее в холодильнике.
5. Нагрейте большую сковороду или жарочную поверхность на среднем огне, сбрызните растительным или осветленным маслом.
6. Вылейте на сковороду примерно 75 мл теста. Когда лопнут пузыри на поверхности, а обратная сторона блина станет золотисто-коричневой (через 1–2 мин), переверните блин. Жарьте на другой стороне еще примерно 1 мин. Сразу же подавайте.

**Классические вафли:** Замените цельные яйца разделенными желтками и белками. Смешайте желтки с пахтой и далее следуйте 2 и 3 пунктам. Взбейте белки до средней пены. Вмешайте их в готовое тесто. Разогрейте вафельницу до 177°C и слегка смажьте растительным маслом. Вылейте на нее тесто, закройте и пеките вафли до золотисто-коричневого цвета и полной готовности (примерно 3–4 мин). Количество теста, которое вы используете, зависит от размеров вафельницы.

**Банановые блины:** Исключите из рецепта 150 мл пахты. Добавьте 227 г нарезанных бананов.

**Оладьи с шоколадной крошкой:** Добавьте в готовое тесто 227 г шоколадных хлопьев и 71 г жареных орехов pekan или грецких орехов.

**Черничные блины:** Добавьте 227 г черники в тесто перед самым выпеканием блинов.

**Овсяные блины:** Замените 71 г муки 113 г овсяных хлопьев, 1 ч. л. (2 г) порошка корицы, ¼ ч. л. (0,5 г) тертого мускатного ореха и щепоткой молотых головок гвоздики.

## Ирландский содовый хлеб

### На 4 буханки

1,13 кг универсальной муки

71 г пекарского порошка

170 г сахарного песка

1¼ ч. л. (6,25 г) соли

156 г сливочного масла

170 г красной смородины

14 г семян тмина

780 мл молока

1. Просейте вместе муку, пекарский порошок, сахарный песок и соль.
2. Кончиками пальцев вотрите в смесь масло – до получения мелкозернистой консистенции.
3. Добавьте красную смородину и семена тмина, перемешайте.
4. Добавьте молоко и мешайте до образования «рваной» массы.
5. Выложите тесто на посыпанную мукой рабочую поверхность и помните 20 с.
6. Разделите на порции массой около 450 г и скатайте в шары. Выложите на выстланный пергаментной бумагой противень. Присыпьте верхушки каждой буханки мукой и с помощью ножа для чистки овощей выдавите на каждой верхушке знак Х.

7. Выпекайте в нагретой до 218°C духовке до коричневой корочки и готовности (45–60 мин). Чтобы проверить готовность, воткните деревянную шпажку в самую высокую часть буханки. На вынутой шпажке не должно быть никаких следов теста.

8. Снимите буханки с противня и дайте им хорошенько остыть на проволочных решетках, перед тем как нарезать их и подать к столу.

## Джонни-кейк

### На 10 порций

177 г универсальной муки

177 г кукурузной муки

1 ч. л. (5 г) соли

85 г сахарного песка

21 г пищевой соды

14 г пекарского порошка

750 мл пахты

6 яиц, слегка взбитых

50 г сливочного масла, растопленного

142 г кукурузных зерен (по желанию)

45 мл растительного масла

1. Просейте вместе универсальную и кукурузную муку, соль, сахарный песок, пищевую соду и пекарский порошок в большой миске.
2. В отдельной миске взбейте вместе пахту, яйца и половину растопленного масла.
3. Влейте жидкие ингредиенты в сухие, добавьте оставшееся масло. Перемешайте деревянной ложкой. Тесто должно быть слегка клейким.
4. Добавьте кукурузные зерна, если хотите, и хорошо перемешайте.
5. Разогрейте большую чугунную сковороду или жарочную поверхность до умеренного жара и смажьте маслом.
6. С помощью 60-миллилитрового черпака вылейте на сковороду тесто для нескольких лепешек, оставляя между ними пространство шириной 3 см.

7. Пеките лепешки, пока они не подрумянятся, края не начнут подсыхать, а пузыри на тесте не начнут лопаться (3–5 мин). Переверните, готовьте на другой стороне еще примерно 2 мин. То же самое повторите с оставшимся тестом.

8. Подайте лепешки сразу или оставьте их в духовке, не накрывая, на слабом огне, чтобы они не остыли. Не держите их дольше 30 мин, иначе они станут жесткими.

## Жареный хлеб (пури)

### На 10 порций

680 г универсальной муки

1 ст. л. (15 г) соли

45 мл растительного масла и еще немного для жаренья

240 мл воды, теплой

1. Высыпьте муку и соль в миску, добавьте 45 мл растительного масла.

2. Медленно влейте воду и замесите плотное тесто (примерно 5 мин). Накройте тесто влажной тканью и оставьте на 15 мин.

3. Скатайте из теста цилиндр длиной 30 см и разделите его на 12 одинаковых кусков. Слегка присыпая каждый мукой, скатайте из них 13-сантиметровые шары.

4. Жарьте в разогретом до 177°C масле шары, по одному за раз, до тех пор, пока они не раздуются и не станут слегка коричневыми (около 40 с).

5. Сразу же подавайте.

## Креп-сюзетт

### На 10 порций

85 г сахара

340 г масла, нарезанного кубиками

85 г апельсиновой цедры, тертой

180 мл апельсинового сока

### 30 десертных крепов (с. 1133)

180 мл ликера Гран Марнье (Grand Marnier)

180 мл бренди или коньяка

1. Посыпьте сахаром всю поверхность заранее приготовленной для блинчиков креп-сюзетт кастрюли – так, чтобы ложка не касалась дна (из-за этого сахар может кристаллизоваться).

2. Когда сахар начнет карамелизоваться, смажьте маслом края кастрюли и аккуратно встряхните ее; масло слегка подтает и перемешается с карамелью.

3. Добавьте цедру и встряхните кастрюлю – так, чтобы все ингредиенты перемешались и приобрели легкий карамельный оттенок.

4. Аккуратно распределите сок по краям кастрюли, чтобы он разогрелся и перемешался с сахаром.

5. Встряхните кастрюлю, чтобы перемешать все ингредиенты и сделать соус плотнее.

6. Зажмите один креп между вилкой и ложкой и положите на соус. Затем переверните креп на другую сторону. Положите его на застеленный пергаментной бумагой противень.

7. Повторите эту процедуру со всеми оставшимися крепами, действуя при этом быстро, чтобы соус не стал слишком густым.

8. Снимите кастрюлю с огня и добавьте ликер. Не поджигайте алкоголь. Верните кастрюлю на плиту и аккуратно встряхните.

9. Перемещайте кастрюлю вперед-назад над самой кромкой огня, чтобы кастрюля нагрелась.

10. Снимите с огня, добавьте бренди или коньяк, слегка наклоните кастрюлю и подожгите содержимое. Потряхивайте, пока пламя не погаснет.

11. Подайте по три крепа на порцию, выкладывая их один поверх другого и поливая соусом.

## Десертные крепы

На 20–30 крепов

4 яйца

480 мл жирных сливок

227 г молока

14 г растительного масла

227 г универсальной муки

57 г сахарной пудры

1 ч. л. (5 г) соли

1½ ч. л. (7,5 мл) ванильной эссенции

1. Смешайте яйца, сливки, молоко, масло и взбейте, пока все не перемешается.
2. Просейте муку, сахарную пудру и соль в миску.
3. Добавьте жидкие ингредиенты и смешайте до однородности, промешивая до дна миски, если это необходимо.



Вращая сковороду с тестом, разглаживайте его ложкой, чтобы тесто покрывало все дно сковороды. Убедитесь в том, что креп достаточно тонок, в противном случае он может не пропечься

4. Добавьте ваниль. Смешивайте до получения однородного полужидкого теста. (Тесто можно приготовить заранее и заморозить на 12 ч. При необходимости проведите тесто перед жареньем крепов.)

5. Вылейте немного теста на заранее смазанную маслом и разогретую сковороду, вращая ее, чтобы тесто полностью по ней растеклось.

6. Готовьте на среднем огне. Когда с одной стороны креп достаточно пропечется, переверните его и жарьте до готовности. Готовые крепы можно охладить, проложить пергаментной бумагой, завернуть и отправить в холодильник или морозилку. Замороженные крепы размораживают перед тем, как начинить их.

7. Начините крепы на свой вкус, скатайте в рулет или сложите; их можно использовать для других десертов (см. **Креп-сюзетт**, с. 1132).



Как только края крeпа подернутся золотисто-коричневой корочкой, переверните его и выпекайте до полной готовности

## Слоеное тесто

На 3,97 кг

737 г хлебопекарной муки

170 г муки для сдобы

113 г масла, размягченного

600 мл воды

21 г соли

### Прослойка

1,02 кг масла, пластичного (при 16°C)

113 г хлебопекарной муки

**1.** Просейте вместе муку обоих типов. С помощью миксера с насадкой для теста примешайте к ним масло. Добавьте в воду соль, сразу влейте ее в тесто и перемешивайте на низкой скорости до сгущения (около 3 мин). Раскатайте тесто в правильный прямоугольник. Выложите его на застеленный пергаментной бумагой противень, прикройте пищевой пленкой и дайте постоять в холодильнике 30–60 мин.

**2.** Перемешивайте масло и муку на низкой скорости лопастной насадкой миксера около 2 мин. Выложите на выстланный пергаментной бумагой противень. Сверху накройте другим листом пергаментной бумаги и сформируйте из смеси прямоугольник размером 20х30 см. Подрежьте углы, накройте пищевой пленкой и заморозьте, чтобы смесь стала твердой, но осталась пластичной. Ни в коем случае не дайте прослойке замерзнуть.

**3.** Выложите тесто на присыпанную мукой рабочую поверхность и раскатайте в прямоугольник размером 41х61 см, стараясь сохранить его ровным и с четкими углами. Намажьте прослойкой половину теста и прикройте второй половиной. Прижмите углы, переверните тесто на 90° и раскатайте в прямоугольник размером 41х61 см, следя за тем, чтобы углы были четкими, а тесто сохраняло правильную форму.

**4.** Сложите тесто в три раза. Накройте его пищевой пленкой и отправьте на 30 мин в холодильник.

**5.** Переверните тесто на 90° относительно его позиции до охлаждения и снова раскатайте в прямоугольник размером 41х61 см, сохраняя четкую геометрию углов и

краев. Снова сложите его в три раза. Накройте пищевой пленкой и отправьте на 30 мин в холодильник. Повторите процесс еще дважды, каждый раз с переворачиванием теста на 90° относительно последнего направления складывания (заворачивайте тесто в пленку и укладывайте в холодильник перед каждым складыванием).

**6.** Сложив тесто в последний раз, заверните его в пищевую пленку и отправьте в холодильник на 30 мин перед использованием.

## Слоеное тесто быстрого приготовления

На 2,27 кг теста

454 г муки для сдобы

454 г хлебопекарной муки

907 г сливочного масла, нарезанного кубиками и охлажденного

21 г соли

540 мл воды, холодной

**1.** Смешайте разные виды муки в чаше миксера. Добавьте куски масла и перемешайте пальцами, так чтобы масло полностью покрылось мукой. Смешайте соль и воду и добавьте разом в муку. Перемешивайте тесто на низкой скорости лопастной насадкой, пока не сформируется «рваное» тесто.

**2.** Плотно заверните тесто в пищевую пленку и дайте ему постоять в холодильнике, пока масло не затвердеет (примерно 20 мин).

**3.** Выложите тесто на посыпанную мукой рабочую поверхность и раскатайте в прямоугольник размером 30х76 см и толщиной 1 см.

**4.** Сложите тесто в три раза, снова раскатайте в такой же прямоугольник и опять сложите в три раза. Плотно оберните пленкой и отправьте в холодильник на 30 мин.

**5.** Повторите эту процедуру еще два раза, каждый раз охлаждая и переворачивая тесто на 90° относительно предыдущего направления складывания. После последнего складывания заверните тесто в пищевую пленку и отправьте его в холодильник минимум на 1 ч. (Тесто можно заморозить.)

## Классические маффины

### На 10 маффинов (маленьких порционных кексов)

Около 370 г универсальной муки

1 ст. л. (9 г) пекарского порошка

298 г сахара

78 г сливочного масла, размягченного

1½ ч. л. (7,5 г) соли

142 г яиц

150 мл пахты

15 мл ванильной эссенции

83 мл растительного масла

57 г крупногранулированного сахарного песка

1. Промажьте формочки для кексов тонким слоем жира или используйте бумажные полоски.
2. Просейте вместе муку и пекарский порошок.
3. Взбивайте сахар, масло и соль на средней скорости лопастной насадкой, промешивая до дна чаши, до тех пор, пока смесь не посветлеет и не загустеет (примерно 5 мин).
4. Соедините и взбейте яйца, пахту, ваниль и растительное масло. Добавьте все к масляно-сахарной смеси в 2–3 приема, каждый раз вымешивая смесь до дна.
5. Добавьте просеянные сухие ингредиенты и перемешайте на низкой скорости до однородности.
6. Отмерьте по 85 г теста на каждую формочку, наполняя ее на  $\frac{3}{4}$ . Аккуратно постучите по каждой формочке, чтобы не образовывались воздушные пузыри, и посыпьте сахаром.
7. Выпекайте при температуре около 190°C примерно 30 мин – пока шпажка, воткнутая в центр выпечки, не выйдет чистой.
8. Оставьте маффины на несколько минут остывать в формочках, затем извлеките и выложите на решетку, чтобы они остыли основательно.

**Клюквенно-апельсиновые маффины:** Добавьте 312 г клюквы (свежей или замороженной) и 43 г апельсиновой цедры после внесения сухих ингредиентов.

**Черничные маффины:** Добавьте 340 г черники (свежей или замороженной) после внесения сухих ингредиентов.

## Маффины с отрубями

### На 10 маффинов

340 г хлебной муки

28 г пекарского порошка

227 г сахара

113 г сливочного масла, размягченного

1½ ч. л. (7,5 г) соли

4 яйца

240 мл молока

57 г меда

57 г мелассы (черной патоки)

113 г пшеничных отрубей

1. Промажьте формочки для кексов тонким слоем жира или используйте бумажные полоски.
2. Просейте вместе муку и пекарский порошок.
3. Взбивайте вместе сахар, масло и соль на средней скорости лопастной насадкой, промешивая до дна чаши, до тех пор, пока смесь не посветлеет и не загустеет (примерно 5 мин).
4. Смешайте яйца и молоко и добавьте их в три приема в масляную смесь, каждый раз вымешивая смесь до дна. Добавьте мед, мелассу и перемешайте.
5. Добавьте просеянные сухие ингредиенты, отруби и перемешайте на низкой скорости до однородности.
6. Отмерьте около 100 г теста на каждую формочку, наполняя их на  $\frac{3}{4}$ . Слегка встряхните каждую из них, чтобы в тесте не осталось пузырей воздуха.
7. Выпекайте при температуре около 190°C, пока шпажка, воткнутая в центр выпечки, не выйдет чистой (20 мин).
8. Оставьте маффины на несколько минут остывать в формочках, затем извлеките и выложите на решетку, чтобы они остыли основательно.



## Кукурузные маффины

### На 10 маффинов

312 г универсальной муки

142 г кукурузной муки

2 ч. л. (10 г) соли

1 ст. л. (9 г) пекарского порошка

4 яйца

240 мл молока

180 мл растительного масла

30 мл концентрата апельсинового сока

227 г сахара

1. Покройте формочки для кексов тонким слоем жира или используйте бумажные полоски.
2. Положите универсальную и кукурузную муку, соль и пекарский порошок в миску и перемешайте с помощью венчика.
3. Поместите яйца, молоко, масло, концентрат апельсинового сока и сахар в чашу миксера и перемешивайте на средней скорости лопастной насадкой, пока масса не станет светлой и густой (2 мин).
4. Добавьте в яичную смесь сухие ингредиенты и перемешайте на средней скорости миксером, при необходимости соскребая тесто со стенок.
5. Отмерьте по 85 г теста на каждую формочку, наполнив их на  $\frac{3}{4}$ . Слегка встряхните каждую из них, чтобы в тесте не осталось пузырей воздуха.
6. Выпекайте при температуре 204°C, пока шпажка, воткнутая в центр выпечки, не выйдет чистой (20 мин).
7. Оставьте маффины на несколько минут остывать в формочках, затем извлеките и выложите на решетку, чтобы они остыли основательно.

**Кукурузный хлеб:** Покройте лист размером 23x23 см тонким слоем сливочного масла и слегка присыпьте кукурузной мукой. Выложите тесто на противень и выпекайте при температуре 204°C, пока шпажка, воткнутая в выпечку, не выйдет чистой (50 мин). Дайте хлебу остыть и нарежьте на свой вкус.

## Тыквенный хлеб

### На 4 буханки

907 г универсальной муки

2 ч. л. (6 г) пекарского порошка

21 г пищевой соды

1 ст. л. (15 г) соли

2 ч. л. (4 г) порошка корицы

420 мл растительного масла

1,25 кг сахара

907 г тыквенного пюре

8 яиц

390 мл воды

198 орехов пекан, толченых и жареных

1. Промажьте четыре формы для буханок тонким слоем жира или проложите их бумагой. Просейте вместе муку, пекарский порошок, пищевую соду, соль и порошок корицы.
2. Смешайте масло, сахар, тыквенное пюре, яйца и воду в чаше миксера. С помощью лопастной насадки перемешайте все на низкой скорости до однородности.
3. Добавьте просеянные сухие ингредиенты к масляной смеси и перемешайте, периодически соскребая тесто с краев миски. Примешайте орехи.
4. Отмерьте примерно по 850 г теста на каждую форму для буханок. Осторожно встряхните, чтобы удалить из теста воздушные пузыри.
5. Выпекайте в духовке при температуре 177°C, пока шпажка, воткнутая в середину каждой буханки, не выйдет чистой, а сама буханка не станет упругой (1–1,5 ч).
6. Остудите хлеб прямо в форме несколько минут, затем выложите остывать на решетку перед тем, как нарезать или упаковывать для хранения.

См. фото на с. 1137.



Тыквенный хлеб, черничные маффины и банановый хлеб с орехами

## Банановый хлеб с орехами

### На 6 буханок

1,93 кг бананов, очень спелых  
 15 мл лимонного сока  
 1,28 кг универсальной муки  
 2 ч. л. (6 г) пекарского порошка  
 21 г пищевой соды  
 1¼ ч. л. (6,25 г) соли  
 1,28 кг сахара  
 6 яиц  
 420 мл растительного масла  
 227 г орехов пекан

1. Покройте формы для буханок тонким слоем жира.
2. Сделайте пюре из бананов и лимонного сока.
3. Просейте вместе муку, пищевую соду, пекарский порошок и соль.
4. Соедините сахар, банановое пюре, яйца и масло и перемешайте на средней скорости лопастной насадкой. При необходимости соскребите смесь со стенок миски.
5. Всыпьте просеянные сухие ингредиенты и перемешайте. Добавьте пеканы.
6. Отмерьте примерно по 850 г теста в каждую форму для буханок. Хорошенько встряхните каждую форму, чтобы в тесте не осталось пузырей воздуха.
7. Выпекайте при температуре 177°C, пока хлеб не станет упругим, а вставленная в него шпажка не выйдет чистой (около 55 мин).
8. Остудите буханки в формах несколько минут, затем выньте из форм, выложите на решетку и дайте как следует охладиться.

См. фото на с. 1137.

## Фунтовый кекс

### На 4 кекса

567 г сливочного масла  
 680 г сахара  
 28 г лимонной цедры (тертой)  
 1½ ч. л. (7,5 г) соли  
 680 г муки для сдобы  
 142 г кукурузного крахмала  
 21 г пекарского порошка  
 907 г яиц

1. Смажьте маслом четыре формы и выстелите пергаментной бумагой.
2. Взбейте вместе масло, сахар, лимонную цедру и соль на средней скорости лопастной насадкой, при необходимости соскребая тесто со стенок, пока смесь не станет светлой и густой.
3. Просейте вместе муку, крахмал и пекарский порошок.
4. Добавьте яйца в три приема вместе с просеянными сухими ингредиентами, продолжая замешивание на низкой скорости.
5. Отмерьте примерно по 740 г теста на каждый противень.
6. Выпекайте в духовке при температуре около 190°C, пока воткнутая в середину выпечки шпажка не выйдет чистой (около 45 мин).

## «Дьявольский» (темный) бисквит

На 6 круглых бисквитов (диаметром 20 см)

1,73 кг сахара  
1,05 кг муки для сдобы  
35 г пищевой соды  
2½ ч. л. (7,5 г) пекарского порошка  
12 яиц  
709 г сливочного масла, растопленного и теплого  
1,5 л теплой воды  
30 мл ванильной эссенции  
425 г просеянного какао-порошка

1. Промажьте шесть форм легким слоем жира и выстелите каждый круглыми листами пергаментной бумаги диаметром 20 см.
2. Смешайте сахар, муку, пищевую соду и пекарский порошок.
3. Смешайте яйца и добавьте их в три приема, используя лопадную насадку и замешивая все на малой скорости. При каждом добавлении месите смесь до полной однородности и соскребайте тесто со стенок миски.
4. Введите масло и перемешайте. Добавьте воду и ваниль, снова перемешайте, соскребая смесь со стенок, пока не сформируется густое полужидкое тесто. Всыпьте какао-порошок и перемешайте до однородности.
5. Отмерьте примерно по 990 г теста на каждый из приготовленных противней.
6. Выпекайте при температуре 177°C, пока воткнутая в середину выпечки шпажка не выйдет чистой (около 45 мин).
7. Несколько минут остужайте бисквиты в формах, затем выложите на решетки охлаждаться.

## «Ангельский» (светлый) бисквит

На 5 бисквитов в форме кольца (диаметром 20 см)

1,13 кг сахара  
14 г винного камня  
Около 440 г муки для сдобы  
1½ ч. л. (7,5 г) соли  
40 яичных белков  
15 мл ванильной эссенции

1. Сбрызните пять 20-сантиметровых форм в виде кольца внутри водой.
2. Смешайте половину сахара с винным камнем. Перемешайте оставшийся сахар с мукой и солью.
3. Взбейте яичные белки и ваниль до мягкой пышной пены насадкой-венчиком на средней скорости.
4. Постепенно всыпьте сахар и винный камень в яичную смесь, взбивая до средней пены на средней скорости.
5. Аккуратно всыпьте просеянную смесь сахара и муки к белкам и мешайте, пока смесь не станет однородной.
6. Отмерьте примерно по 430 г теста в каждую из приготовленных форм в виде кольца.
7. Выпекайте при температуре 177°C, пока бисквиты не станут упругими (около 35 мин).
8. Переверните каждую форму так, чтобы она оказалась на воронке или на бутылке с длинным горлышком, и оставьте охлаждаться. Также можно выложить выпечку на формочку, стоящую на решетке, так, чтобы кольцо легло точно посередине формочки и осталось на ней. Пусть бисквиты остынут снизу.
9. Осторожно введите нож в пространство между бисквитом и формой, по краям и в центре, чтобы «подцепить» бисквиты. Встряхните форму, извлеките из нее бисквит и выложите на решетку остывать.

## Ванильный бисквит

На 6 круглых бисквитов (диаметром 20 см)

255 г сливочного масла, растопленного

30 мл ванильной эссенции

13 яиц

13 яичных желтков

765 г сахара

765 г муки для сдобы, просеянной

1. Покройте шесть форм тонким слоем жира и выложите круглыми листами пергаментной бумаги диаметром 20 см.
2. Смешайте масло с ванилью.
3. Смешайте яйца, желтки и сахар в миске миксера. Поместите миску над емкостью с кипящей водой и взбивайте, пока смесь не достигнет температуры 43°C.
4. Поставьте миску на миксер и взбивайте насадкой-венчиком на высокой скорости, пока объем смеси не увеличится в три раза и не перестанет расти дальше.
5. Добавьте в смесь муку, масло и ваниль.
6. Отмерьте примерно по 450 г теста на каждую приготовленную форму.
7. Выпекайте при температуре 190°C, пока верхушки бисквитов не будут пружинить при нажатии (примерно 30 мин).
8. Дайте бисквитам остыть в формах несколько минут, а затем выложите их на решетки, чтобы они охладились.

**Шоколадный бисквит:** Замените 113 г муки таким же количеством какао-порошка голландской обработки (Dutch-process cocoa powder). Смешайте какао-порошок с оставшейся мукой.

## Чизкейк

На 6 круглых чизкейков (диаметром 20 см)

425 г подложки из крекеров (см. рецепт ниже)

3,4 кг сливочного сыра

1,02 кг сахара

14 г соли

16 яиц

5 яичных желтков

450 мл жирных сливок

45 мл ванильной эссенции

1. Покройте шесть форм легким слоем жира и выселите круглыми листами пергаментной бумаги диаметром 20 см.
2. Положите примерно по 70 г подложки на дно форм.
3. Смешайте сливочный сыр, сахар и соль на средней скорости лопастной насадкой, время от времени соскребая тесто со стенок, пока смесь не загустеет, около 3 мин.
4. Взбейте вместе яйца и желтки. Добавьте к смеси сливочного сыра в четыре приема, каждый раз замешивая до однородности перед следующим примешиванием и соскребая тесто со стенок миски.
5. Добавьте сливки и ваниль, перемешайте.
6. Отмерьте по 1,13 кг массы на каждый противень. Слегка встряхните их, чтобы не было воздушных пузырей.
7. Запекайте на горячей водяной бане при 163°C, пока середина каждого из чизкейков не станет плотной (около 1 ч и 15 мин).
8. Охладите бисквиты на решетках. Не вынимая из формы, заверните чизкейки в пищевую пленку и уберите в холодильник на ночь, чтобы они стали плотными.
9. Чтобы извлечь чизкейки, нагрейте дно и бока каждой формы над открытым слабым огнем. Вставьте нож между боковиной формы и чизкейком. Сверху положите на чизкейк пластиковую подставку, переверните его и похлопайте по дну формы, чтобы вынуть чизкейк. Уберите форму, снимите бумагу со дна чизкейка и снова переверните его, чтобы сервировать.

## Подложка из крекеров

На 567 г подложки

284 г крошенных крекеров

113 г коричневого сахара

170 г сливочного масла, растопленного

1. Измельчите крекеры, сахар и масло в процессоре до мелкозернистого состояния (около 5 мин).
2. Готовой смесью можно выкладывать противни для выпекания.

## Шоколадный бисквит XS

На 6 круглых бисквитов (диаметром 20 см)

720 мл воды

1,23 кг сахара

822 г темного шоколада средней сладости, крошеного

964 г горького шоколада, крошеного

1,22 кг сливочного масла, растопленного

1,64 кг яиц

30 мл ванильной эссенции

1. Смажьте внутреннюю поверхность шести 20-сантиметровых форм для бисквита размягченным маслом и выстелите их круглыми листами пергаментной бумаги.
2. Смешайте воду и около 820 г сахара в кастрюле с толстым дном, дайте закипеть. Снимите с огня и добавьте весь шоколад; мешайте, пока шоколад не растает. Добавьте масло. Дайте смеси охладиться при комнатной температуре.
3. Взбивайте яйца, оставшийся сахар и ваниль насадкой-венчиком на высокой скорости до легкой пенной смеси (около 4,5 мин).
4. Аккуратно влейте шоколадную смесь в яичную.
5. Отмерьте примерно по 1 кг теста на каждую форму.

6. Выпекайте на водяной бане при температуре 177°C, пока верхушки бисквитов не станут твердеть (примерно 1 ч).

7. Остудите, оберните пищевой пленкой и поставьте на ночь в холодильник перед извлечением из формы.

## Заварное тесто

На 2,95 кг теста

480 мл молока

480 мл воды

454 г сливочного масла

1½ ч. л. (7,5 г) сахара

1½ ч. л. (7,5 г) соли

680 г хлебной муки

1,02 кг яиц

1. Дайте молоку, воде, маслу, сахару и соли закипеть на медленном огне, не забывая помешивать смесь. Снимите с огня, разом всыпьте всю муку и хорошенько перемешайте. Верните на средний огонь и готовьте, помешивая, пока смесь не начнет подниматься выше стенок кастрюли (около 3 мин).
2. Перелейте смесь в миску миксера и взбивайте некоторое время на средней скорости лопастью насадкой. Добавляйте яйца по два за раз, взбивая смесь до однородности после каждого добавления.
3. Готовое заварное тесто можно выдавливать на противень и печь (см. с. 1121–1122).

### ПРИМЕЧАНИЕ

Для получения более сухого и светлого заварного теста используйте одинаковое количество воды и молока.

**ГУЖЕРЫ (ЗАВАРНЫЕ ПИРОЖНЫЕ С СЫРОМ ГРЮЙЕР):** Перед выдавливанием теста добавьте в него ¼ ч. л. (0,5 г) красного стручкового перца и 454 г тертого грюйера. Перемешивайте 1 мин. Переложите тесто в кулинарный мешок с плоской насадкой и выдавите пирожные диаметром по 2 см. Выпекайте 35 мин в духовке при температуре 177°C. Сразу же подавайте или храните в герметичных контейнерах.



Профитроли

## Профитроли

### На 10 профитролей

454 г заварного теста (петишу) (с. 1141)

Яичная болтанка (с. 1085), по желанию

57 г нарезанного миндаля

28 г сахара

340 г крема для выпечки (с. 1157)

255 г крема шантйи (с. 1086)

Сахарная пудра, по желанию

1. При помощи насадки-звездочки (номер 5) выдавите на застеленный пергаментной бумагой противень шарики (диаметром 4 см) из заварного теста. Слегка их смажьте яичной болтанкой.

2. Выложите на все профитроли сверху несколько кусочков миндаля, так чтобы они выступали, а затем слегка посыпьте сахаром.

3. Выпекайте при температуре 182°C, пока хрустящая корочка на верхушках профитролей не потеряет желтизну (50 мин). Дайте профитролям остыть до комнатной температуры и срежьте у них верхушки.

4. С помощью насадки-звездочки (номер 5) выдавите в каждое пирожное крем; постарайтесь не переполнить их.

5. Сделайте на верхушках всех профитролей двойную розетку из крема *шантйи* с помощью насадки-звездочки (номер 5).

6. На крем шантйи положите верхушки пирожных и присыпьте слегка сахарной пудрой.

**Профитроли с мороженым:** Замените крем для выпечки **ванильным мороженым** (с. 1160). Исключите из рецепта миндаль, сахар, крем шантйи и сахарную пудру. Срежьте верхушки у профитролей. Выдавите мороженое, используя насадку номер 50, в каждое из пирожных. Верните верхушки профитролей на место и подайте при желании с **шоколадным соусом** (с. 1184).

## Эклеры

### На 10 эклеров

454 г заварного теста (с. 1141)

Яичная болтанка (с. 1085), по желанию

454 г крема для выпечки (с. 1157)

227 г помадной глазури (с. 1173–1174)

85 г темного шоколада, растопленного

Светлый кукурузный сироп (по желанию)

1. Выдавите на выложенный пергаментной бумагой противень с помощью насадки номер 8 заварное тесто в виде продолговатых 10-сантиметровых заготовок для пирожного. Слегка смажьте их яичной болтанкой.

2. Выпекайте при температуре 182°C, пока заготовки не потеряют желтизну (50 мин). Дайте им охладиться до комнатной температуры.

3. Проткните каждую из заготовок с обоих концов.

4. Наполните эклеры кремом для выпечки с каждого из концов, используя насадку номер 1.

5. Подогрейте помадную глазурь над кипящей водяной баней, добавьте шоколад и разбавьте кукурузным сиропом (по желанию), чтобы получить нужную степень вязкости.

6. Сверху полейте эклеры шоколадной основой; также их можно окунуть в шоколад или намазать его обратной стороной ложки.

**Шоколадные эклеры:** Замените крем для выпечки шоколадным кремом для выпечки (с. 1157).



## Тесто для печенья («1-2-3»)

На 2,72 кг теста

907 г сливочного масла, размягченного

454 г сахара

15 мл ванильной эссенции

227 г яиц

1,36 кг муки для сдобы, просеянной

**1.** Взбивайте вместе масло, сахар и ваниль на средней скорости лопастной насадкой, вымешивая сгустки на дне миски, пока не получится густая и светлая масса. Постепенно добавляйте яйца, промешивая массу после каждого добавления. Разом всыпьте муку и перемешайте на низкой скорости.

**2.** Выложите тесто на слегка присыпанную мукой рабочую поверхность. Отмерьте нужное вам количество. Плотно оберните и уберите в холодильник минимум на 1 ч перед тем, как раскатать его. (Тесто можно держать в холодильнике некоторое время или замораживать.)

## Миндальные бискотти с анисовым экстрактом

На 32 бискотти

284 г хлебопекарной муки

1 ч. л. (4 г) пищевой соды

3 яйца

184 г сахара

1¼ ч. л. (6,25 г) соли

1 ч. л. (5 мл) анисового экстракта

198 г цельного миндаля

2 ст. л. (12 г) семян аниса

**1.** Выстелите противень пергаментной бумагой.

**2.** Просейте вместе муку и пищевую соду.

**3.** Взбейте яйца, сахар, соль и анисовую эссенцию на высокой скорости насадкой-венчиком до густой и светлой массы (около 5 мин). Снизьте скорость и примешайте сухие ингредиенты. Пригоршнями всыпьте миндаль и семена аниса. Перемешайте.

**4.** Сделайте из теста полоски размером 4х10 см и выложите их на заранее приготовленный противень.

**5.** Выпекайте при температуре около 150°C до легкой золотисто-коричневой корочки и твердости (примерно 1 ч). Выньте противень из духовки и дайте остыть в течение 10 мин. Снизьте температуру духовки до 135°C.

**6.** С помощью ножа с зазубринами порежьте полоски поперек на куски толщиной 1 см. Выложите их на пергаментную бумагу и запекайте. Через 10–15 мин переверните и пеките до золотисто-коричневой корочки (20–25 мин). Выложите на решетки и хорошенько остудите.



Миндальные бискотти с анисовым экстрактом

## Печенье с шоколадной крошкой

На 120 изделий

- 1,96 кг универсальной муки
- 43 г соли
- 28 г пищевой соды
- 1,3 кг сливочного масла, размягченного
- Около 850 г сахара
- Около 620 г светлого коричневого сахара
- 9 яиц
- 38 мл ванильной эссенции
- 1,96 кг шоколадных хлопьев средней сладости

1. Выстелите противень пергаментной бумагой.
2. Просейте вместе муку, соль и пищевую соду.
3. Взбейте масло и весь сахар насадкой в виде лопатки на средней скорости миксера, периодически промешивая сгустки на дне, до воздушной густой смеси (около 5 мин).
4. Смешайте яйца и ваниль. Добавьте к масляно-сахарной смеси в три приема, каждый раз промешивая и соскребая смесь со стенок миски, если это необходимо. Снизив скорость миксера, всыпьте сухие ингредиенты и шоколадные хлопья. Перемешайте.
5. Разделите тесто на порции по 43 г и выложите на противни или поделите тесто на порции по 907 г, скатайте в колбаски длиной 41 см, плотно оберните пергаментной бумагой и отправьте в холодильник, чтобы тесто достаточно затвердело. Нарезьте каждую колбаску на 16 кусков и выложите их на противни одинаковыми ровными рядами.
6. Выпекайте при температуре около 190°C до образования золотисто-коричневой корочки по краям (12–14 мин). Остудите прямо на противнях.

**ПЕЧЕНЬЕ С ВИШНЕВО-ШОКОЛАДНОЙ КРОШКОЙ:** Добавьте 907 г накрошенной сушеной вишни вместе с шоколадом.

## Печенье мадслайд

На 126 печений

- 298 г муки для сдобы
- 28 г пекарского порошка
- 1¾ ч. л. (8,75 г) соли
- 120 мл сваренного кофе эспрессо
- 15 мл ванильной эссенции
- 567 г горько-сладкого шоколада, крошеного
- 1,81 кг горького шоколада, крошеного
- 298 г сливочного масла, размягченного
- 22 яйца
- 1,81 кг сахара
- 595 г грецкого ореха, крошеного
- 2,04 кг шоколадных хлопьев средней сладости

1. Выстелите противень пергаментной бумагой.
2. Просейте вместе муку, пекарский порошок и соль.
3. Смешайте кофе эспрессо с ванилью.
4. Растопите весь шоколад вместе с маслом. Перемешайте.
5. Взбивайте яйца, сахар и кофейную смесь насадкой-венчиком на высокой скорости, пока она не станет воздушной и густой (6–8 мин). Вмешайте шоколадную смесь, продолжайте взбивать на средней скорости. Понижьте скорость до минимума и вмешайте сухие ингредиенты, смешайте до однородности. Добавьте орехи и шоколадные хлопья.
6. Разделите тесто на порции по 57 г и выложите их на противень ровными рядами. Можно разделить тесто на две порции по 907 г и скатать из них колбаски длиной 41 см, плотно обернуть их бумагой и отправить в холодильник, чтобы они стали достаточно твердыми для нарезки на куски. Разрежьте их на 16 частей и выложите на противень.
7. Выпекайте при температуре 177°C, пока печенье не растрескается сверху, но при этом останется слегка влажным внутри (около 12 мин). Дайте ему остыть на противне, затем выложите на решетку и охладите основательно.

## Овсяное печенье с изюмом

На 120 изделий

1,02 кг универсальной муки  
 28 г пищевой соды  
 14 г порошка корицы  
 14 г соли  
 1,36 кг сливочного масла, размягченного  
 539 г сахара  
 1,59 кг светлого коричневого сахара  
 10 яиц  
 30 мл ванильного экстракта  
 1,45 кг овсяных хлопьев  
 680 г изюма

1. Выстелите противень пергаментной бумагой.
2. Просейте вместе муку, пищевую соду, корицу и соль.
3. Взбивайте масло и весь сахар в легкий и светлый крем на средней скорости лопастью насадкой миксера, периодически промешивая сгустки на дне миски, примерно 10 мин. Вмешайте яйца, ваниль и добавьте к масляно-сахарной смеси в три приема, при каждом добавлении основательно перемешивая смесь и соскребая со стенок миски. На невысокой скорости смешайте просеянные сухие ингредиенты, хлопья и изюм.
4. Разделите тесто на 57-граммовые порции и выложите их на заранее приготовленный противень. Или поделите тесто на две 907-граммовые порции, скатайте в колбаски длиной 41 см, плотно закатайте в пергаментную бумагу и заморозьте, пока тесто не затвердеет достаточно для нарезки. Нарезьте каждую колбаску на 16 кусков и выложите их на противень.
5. Выпекайте при температуре около 190°C, пока печенье не станет слегка золотисто-коричневым (примерно 12 мин). Дайте ему остыть, не снимая с противня, затем выложите на решетки и охладите основательно.

## Ореховое печенье

На 25 изделий

57 г миндаля  
 85 г фундука  
 170 г сахара  
 71 г универсальной муки  
 Щепотка соли  
 4 яичных белка

1. Выстелите противни пергаментной бумагой или силиконовыми кулинарными матами. Пусть трафареты и лопатки будут у вас под рукой, как и всевозможные чашки, вогнутые формы или скалки – в зависимости от ваших целей.
2. Смешайте миндаль, фундук и сахар в кухонном процессоре, чтобы получилась крупнозерная пудра. Добавьте муку, соль и снова промешайте. Высыпьте в большую миску.
3. Взбейте миксером с насадкой-венчиком яичные белки на высокой скорости до пены средней плотности. С помощью резиновой лопатки в три приема аккуратно всыпьте ореховую смесь.
4. Используя лопатку и выбрав нужный вам размер, выложите тесто на заранее приготовленные противни.
5. Выпекайте при температуре около 190°C до светло-коричневой корочки (примерно 10 мин). Выньте «плитки» из духовки и сразу же придайте им форму. Если они начинают слишком быстро твердеть, снова отправьте их в духовку на несколько секунд, чтобы смягчились, и затем снова придайте им форму.

## Шоколадные брауни

На один большой поднос (на 60 брауни размером 5x8 см)

680 г горько-сладкого шоколада

1,02 кг сливочного масла

Около 850 г яиц

2,04 кг сахара

30 мл ванили

680 г муки для сдобы, просеянной

510 г орехов (пекана или грецких)

1. Выстелите противень пергаментной бумагой.
2. Растопите шоколад и масло над емкостью с кипящей водой. Проследите, чтобы их температура не превышала 43°C. Снимите с огня и охладите до комнатной температуры.
3. Смешайте яйца, сахар и ваниль и взбейте на высокой скорости в густой и светлый крем.
4. Добавьте шоколад и масло к яичной смеси.
5. Добавьте треть яичной смеси с шоколадом, чтобы все немного перемешалось, а затем добавьте оставшуюся яичную смесь. Аккуратно всыпьте просеянную муку.
6. Добавьте 454 г орехов. Вылейте на заранее приготовленный противень и посыпьте остатками орехов сверху.
7. Выпекайте при температуре 177°C до состояния упругости на ощупь (30 мин).
8. Дайте выпечке остыть на решетке.
9. Нарежьте на квадраты со стороной 5 см.
10. Брауни можно хранить в герметичном контейнере до трех дней.

## Заварные, сливочные кремы и муссы

Если запечь смесь из яиц, молока и сахара, получится гладкий и нежный заварной крем. Если те же самые ингредиенты сварить, то получится ванильный соус. Можно добавлять крахмал или желатин, чтобы получать различные текстуры – от очень густых и вязких до кремов, которые можно нарезать. Если добавить в крем безе или взбитые сливки, получится холодный мусс, баварский крем или крем «Дипломат». Чтобы получилось суфле, безе выкладывают в форму и выпекают до тех пор, пока оно не поднимется – это основа для одного из самых волнующих десертов.

## Заварные кремы

**Самый простой заварной крем** готовят, смешивая яйца, жидкость (например, молоко или сливки) и сахар и запекая эту смесь до готовности. Маскарпоне, кремообразный сыр, или любой другой мягкий свежий сыр можно использовать при изготовлении заварного крема для придания ему более богатого и яркого вкуса (в частности, в случае с чизкейком). Количество яиц можно варьировать, так же как и степень их участия – белок, желток или целиком. Использование целых яиц добавит крему структуры и позволит подавать его к столу без специальной посуды.

Существует два способа смешивания ингредиентов для крема: теплый и холодный. Для холодного метода изготовления заварного крема ингредиенты просто смешивают друг с другом, затем разливают по формам и запекают. Этот метод эффективен, если крема нужно не слишком много.

Для изготовления крема теплым методом подогрейте молоко или сливки и немного сахара, помешивая смесь деревянной ложкой, пока сахар полностью не растворится. Введите вкусовые добавки и дайте смеси немного настояться, если это необходимо, сняв емкость с огня и прикрыв крышкой, – так вкус будет насыщеннее и ярче. Смешайте яйца и оставшийся сахар, чтобы получилась заправка для соуса, и вскипятите молоко или сливки. Хорошо перемешайте, постепенно влейте одну треть (несколько черпаков) горячего молока. Как только основа закипит, добавляйте остатки молока, причем сделать это надо довольно быстро, чтобы не свернулась яичная смесь.

Разлейте крем в формы (их следует слегка промазать маслом, если вы в дальнейшем собираетесь подавать крем без форм) и запекайте их на горячей водяной бане. Водяная баня обеспечивает постоянную, щадящую температуру – залог густого крема с хорошей текстурой. Чтобы проверить степень готовности крема, слегка встряхните формочки: если поверхность крема реагирует на встряску волнообразно, а не концентрическими кругами, крем готов.

Аккуратно снимите формочки с водяной бани и вытрите насухо. Поставьте их на охлажденный поднос, дайте немного остыть и затем заморозьте. Карамельному крему необходимо провести в холодильнике как минимум ночь (оптимально – 24 ч) не только для того, чтобы крем стал крепче и можно было вынуть его из форм, но и для того, чтобы карамель растворилась в креме.

## Взбитые заварные и обычные кремы и пудинги

**Заварные кремы, приготовленные на плите** (например, ванильный), во время приготовления нужно постоянно помешивать, пока они не достигнут состояния *parré* (когда соус покрывает обратную сторону ложки). Кремы и пудинги, объем которых увеличивается за счет добавления крахмала и которые также готовят на плите, нужно постоянно помешивать, пока они не закипят – так, чтобы крахмал удвоил количество смеси и чтобы из нее ушли ненужные запахи и привкусы, которые содержит в себе необработанный крахмал.

Некоторые рецепты взбитых кремов и пудингов включают цельное молоко, в то время как остальные требуют жирных сливок или комбинации молока и сливок. В одних рецептах используются только яичные желтки, в других – цельное яйцо или смесь цельного яйца и яичного желтка.

Очень важно приготовить заранее весь инвентарь, который может вам понадобиться; в особенности это касается большой кастрюли с толстым дном, мелкого сита или конического сита, различных емкостей для хранения и охлаждения готовых соусов. Чтобы мгновенно и безопасно охладить заварные и обычные кремы или пудинги, используйте заранее приготовленную ледяную баню.

### Горячая водяная баня

Горячая водяная баня обеспечивает постоянную температуру, позволяющую готовить и даже запекать. Использование горячей водяной бани при изготовлении заварного крема не дает верхней части затвердеть, а крем вытечь из формы, предотвращая тем самым образование корок и трещин на поверхности крема.

Выберите кастрюлю, у которой стенки по высоте будут как минимум равны высоте стенок формочек. Установите в кастрюлю заполненные кремом формочки так, чтобы вокруг каждой из них было минимум 3 см пространства для кипящей воды. Аккуратно

поставьте кастрюлю на варочную панель или конфорку. Влейте в нее достаточно горячей или кипящей воды – до уровня примерно двух третей высоты формочек. Постарайтесь, чтобы ни капли воды не попало в крем.

Как только крем хорошо пропечется, надо снять с огня кастрюлю и удалить формочки из горячей водяной бани. Это приостановит процесс выпекания и даст крем в формочках охладиться. Если этого не сделать, крем будет запекаться и дальше, что чревато подгоранием крема.





**1.** Смешайте молоко с половиной сахара (и стручками ванили, если вы ее используете), дайте смеси закипеть. Смешайте яичные желтки или целые яйца с оставшимся сахаром в миске из нержавеющей стали. Нагревание молока или сливок с сахаром полностью растворит его и поможет добиться густой, шелковистой текстуры соуса. Если вы используете стручки ванили для придания соусу аромата, теперь (пока смесь нагревается) самое время добавить их в смесь молока (или сливок) с сахаром. (По желанию, вместо стручков ванили можно использовать ванильную эссенцию. Добавьте ее в соус, когда он начнет закипать.) Дайте соусу немного покипеть. Следите за молоком, так как оно легко может убежать.

Взбивание яиц и сахара вместе предотвратит сворачивание яиц, когда они будут смешаны с горячим молоком или сливками. Хорошенько смешайте ингредиенты с помощью венчика, потратьте на это столько времени, сколько нужно для того, чтобы сахар растворился в яйцах.

**2.** Влейте горячее молоко в яичную смесь, чтобы получился густой соус. Вливайте молоко небольшими партиями, постоянно помешивая, пока примерно треть молока или сливок полностью не перемешается с яичной смесью, а затем добавляйте остатки более интенсивно. Вновь перелейте смесь в кастрюлю. Продолжайте готовить на самом слабом огне, пока смесь не начнет увеличиваться в объеме. Тщательно мешайте соус, чтобы он не пригорел. Ни в коем случае не давайте соусу кипеть, так как при температуре кипения яичные белки сворачиваются очень быстро. Соус готов, когда он станет достаточно густым и будет покрывать обратную сторону ложки. Температура соуса не должна превышать 82°C, иначе он начнет сворачиваться.



**3. Определите качество готового соуса.** Он должен покрывать обратную сторону деревянной ложки, а если провести по ней пальцем, то линия должна сохраняться. Когда соус достигнет такой консистенции, немедленно пропустите его через мелкое сито в контейнер для хранения. Охладите соус в ледяной ванночке на тот случай, если будете использовать его позднее или подавать холодным, и тут же отправьте в холодильник. Пластиковая крышка или пищевая пленка не дадут поверхности соуса заветриться. Хороший ванильный соус пышен, гладок и плотно покрывает обратную сторону деревянной ложки. Он не подает никаких признаков свертывания. Этот густой соус должен оставлять изысканное послевкусие на языке и обладать приятным ароматом.

## Мороженое

**Французское мороженое**, или мороженое из заварного крема, делается на основе взбитого яичного заварного крема (главным образом ванильного соуса). Основу нужно подержать в холодильнике (при температуре 4°C) несколько часов, прежде чем заморозить. Это скажется на густоте крема. Чтобы приготовить мороженое, выложите готовую смесь для мороженого в мороженицу, но ненадолго – только чтобы слегка размягчить ее, затем извлеките из мороженицы, разложите по контейнерам для хранения и отправьте в морозильную камеру на несколько часов, чтобы смесь приобрела нужные консистенцию и температуру.

Дайте ингредиентам как следует впитаться, чтобы все их вкусы и ароматы (по отдельности и в гармонии друг с другом) передались мороженому. Яйца придают богатства и насыщенности. Молоко и сливки, вступая в реакцию с воздухом, обеспечивают конечному продукту густоту, шелковистость и легкость. В то же время избыток воздуха в мороженом убивает вкус, делает мороженое слишком мягким, и оно тает в несколько раз быстрее. Для достижения лучшего результата используйте смесь молока и сливок, не слишком жирную. Сахар не только добавляет мороженому сладости, но и не дает смеси замерзнуть до слишком твердого состояния.

## Самые простые начинки для основы мороженого

**Есть множество вариантов** добавок для мороженого. Ваниль, чай, кофе или специи добавляют в молоко в процессе кипячения. Затем основа готовится в привычном режиме, а перед отправкой в морозильник добавки извлекают. Пюре можно вмешать прямо в крем, как только он охладится, или добавить в только что извлеченную из мороженицы смесь – для контраста. Топленый шоколад добавляют в еще теплую, только что приготовленную основу, в то время как ореховые пасты (например, арахисовую и пралине) можно добавлять в молоко или сливки в самом начале, на стадии смешивания.

Некоторые фруктовые соки или замороженные концентраты (лимона, апельсина или маракуйи) обладают очень интенсивным вкусом. Добавьте к основе для мороженого 240 мл этих соков или замороженных концентратов или такое же количество пюре, чтобы получить необходимый вкус. Не обязательно увеличивать количество жидкости в основе; если вы добавите указанное количество жидкости к 1,4 л основы, мороженое не слишком пострадает от такого вмешательства.

# Мусс

**Название этого деликатного десерта** происходит из французского языка; художественно можно перевести его как «пенистый, воздушный и легкий». Чтобы приготовить мусс, воздушный ингредиент (например, взбитый крем и/или безе) смешивают с основой, которой может быть фруктовое пюре, ванильный соус, заварной крем, сливки, пудинг, *сабайон* или *пат-а-бомб* (*pâte à bombe* – основа, используемая в кондитерском деле, особенно при изготовлении мороженого). Основа должна быть легкой и пышной, чтобы воздушный ингредиент легко смешался с ней. Чтобы яйца в муссе не принесли вреда, используйте пастеризованные яичные белки либо швейцарское или итальянское безе. Стабилизаторы – например, желатин, – можно брать в разных количествах в зависимости от желаемого конечного результата. Если мусс стабилизирован желатином, он начнет очень быстро схватываться, поэтому приготовьте заранее формочки для него.

Какие бы добавки вы ни использовали, они должны быть комнатной температуры и достаточно жидкими, чтобы хорошо смешиваться со взбитыми сливками и при этом не потерять пышную пену. Чтобы приготовить шоколад, наломайте его на мелкие кусочки и растопите в посуде над кипящей водой или в микроволновой печи. Дайте ему остыть до комнатной температуры, но так, чтобы он все еще оставался жидким и текучим. Яйца, желтки и белки, также используются в некоторых рецептах муссов. Четко придерживайтесь рецепта при использовании яиц. Разделите осторожно белки и желтки, удаляя любые частички желтка из белка. Взбивайте белки на очень большой скорости, если они имеют комнатную температуру. Используйте для взбивания большую и чистую миску.

Сливки для мусса должны быть очень холодными, и их следует взбивать до небольшой, максимум средней пены. Если сливки взбиваются заранее, держите их в холоде. Чтобы взбитые сливки были пышными, слегка охладите емкость, в которой они будут взбиваться, и венчик.

Пусть водяная баня находится постоянно в процессе кипения при смешивании яичных желтков и сахара. Используйте резиновую лопатку, для того чтобы перемешивать компоненты для мусса. Заранее приготовьте формочки для сервировки мусса.



**1. Приготовьте вкусовые добавки и охладите их, если необходимо.** Некоторые вкусовые добавки для муссов делают из фруктовых пюре, при необходимости подслащенных и очищенных от волокон и семечек. Шоколад – одну из самых популярных добавок в муссы – готовят, нарезаая плитку на кусочки. В шоколад добавляют немного масла и растапливают все это вместе над кипящей водой. Проследите, чтобы в растапливаемый шоколад не попало ни капли воды. Благодаря маслу шоколад тает легче и быстрее. Любая вкусовая добавка должна быть достаточно мягкой, чтобы ее можно было перемешать деревянной ложкой, и при этом густой. Смешайте все ингредиенты деревянной ложкой. Перед использованием дайте им охладиться до комнатной температуры.

Нагревайте яичные желтки и сахар до температуры 63°C в течение 15 с, периодически помешивая. Смешайте желтки и сахар в кастрюле и грейте над горячей водяной баней. Взбейте, чтобы получилась пышная, но легкая смесь. Достигшая правильной кондиции смесь каплями стекает с венчика. В этот момент добавляйте в смесь вкусовые добавки.

Очень важно, чтобы вкусовые добавки были не слишком густыми для смешивания. Добавляйте их до

тех пор, пока смесь не станет однородной, без полосок. Взбейте белки с оставшимся сахаром до плотной пены в сухой и чистой миске. Вначале взбивайте яйца на средней скорости, чтобы белки поднялись. Добавляйте понемногу сахар, а миксер переключите на высокую скорость и взбивайте, пока эластичная пена белков не станет достаточно крепкой, чтобы не стекать с венчика. Причем белки должны оставаться блестящими и не выглядеть сухими. Аккуратно вылейте их в смесь желтков, стараясь не повредить пышно взбитую смесь. Некоторые шеф-повара любят добавлять белки в желтки в два приема (и более) – так, чтобы смесь становилась все светлее и светлее, при этом пышность смеси не так страдает.

Взбивайте мусс аккуратными движениями, чтобы не повредить его консистенцию и пену. Готовый мусс должен быть хорошо взбит, при этом пена должна быть максимально пышной. На этом этапе мусс можно подавать, а можно заморозить его на некоторое время, прикрыв крышкой. Мусс можно выкладывать или выжимать через кондитерский мешок в формочки или другие емкости для сервировки.



**2. Проверка готового мусса.** У хорошего мусса интенсивный, характерный аромат густых, насыщенных сливок и однородный цвет. У муссов легкая, пенистая текстура благодаря добавленным белкам и взбитым сливкам. Если белки и сливки взбиты правильно, текстура очень нежна и приятна.

## Как сделать превосходный мусс

Существует несколько простых правил, которые стоит помнить при изготовлении мусса.

- Тщательно готовьте вкусовую основу для мусса – именно от нее зависит вкус готового изделия. Ингредиенты, добавленные в мусс для аэрации (взбитые сливки и яичные белки), кардинально меняют его вкус и делают основу настолько ароматной, насколько вы этого хотите (это зависит от количества добавок, которое вы планируете заранее).
- Держите сливки на холоде до и после взбивания и взбивайте до состояния мягкой, нежной пены. Взбивайте сливки не слишком интенсивно – лишь до образования мягкой пены. После взбивания сливки перемешивают с остальными ингредиентами для мусса. Если взбить их сильнее, получится слишком густая масса, из-за которой мусс будет зернистым.
- Используйте резиновую лопатку или подобный ей инструмент для переливания, чтобы не повредить пену и сохранить объем мусса.
- Для того чтобы придать легкости муссу, используйте треть воздушных ингредиентов. Быстро перемешайте воздушные ингредиенты с основой, чтобы сделать ее более легкой; эта операция поможет придать муссу объем и сделать его воздушным.
- Сразу раскладывайте мусс по порционным формочкам. Независимо от того, есть в вашем муссе желатин или нет, следует заранее приготовить формочки для сервировки мусса. Мусс практически сразу после приготовления начинает крепнуть и принимать определенную форму, поэтому, чтобы он сохранил структуру, его нужно сразу же подавать.

## Ванильный соус

### На 960 мл соуса

480 мл молока

480 мл жирных сливок

1 стручок ванили, лущеный и очищенный

227 г сахара

14 яичных желтков

1. Подогрейте молоко, сливки, стручок и бобы ванили с половиной сахара до легкого кипения.
2. Смешайте желтки и вторую половину сахара и добавьте в смесь с горячим молоком.
3. Хорошо перемешивая, варите на медленном огне при температуре 82°C.
4. Быстро снимите смесь с огня и сразу же пропустите через мелкое сито в контейнер, где соус будет храниться, и охладите посредством ледяной ванночки.

#### Примечания

Этот соус можно приготовить на водяной бане, уделяя особое внимание температуре кипения.

Вместо стручка ванили можно использовать 15 мл ванильной эссенции. Добавьте ее в соус перед снятием с огня и фильтрацией.

Вместо жирных сливок можно использовать более легкие или молоко.

## Крем для выпечки

### На 960 мл крема

960 мл молока

227 г сахара

85 г кукурузного крахмала

6–8 яиц

15 мл ванильной эссенции

85 г масла

1. Смешайте молоко с половиной сахара в кастрюле и дайте ему закипеть.
2. Соедините оставшийся сахар с кукурузным крахмалом, добавьте яйца и смешайте до однородной массы.
3. Вылейте яичную смесь в горячее молоко и дайте еще раз закипеть, постоянно помешивая.
4. Снимите с огня, добавьте ванильную эссенцию и масло. Вылейте в чистую емкость, прикройте пищевой пленкой, едва касающейся крема, и дайте охладиться.
5. Теперь крем можно использовать, а можно убрать в холодильник для дальнейшего применения.

**Шоколадный крем для выпечки:** Добавьте 227 г густого *ганаша* (с. 1171) в готовый крем.

## Крем для суфле

### На 964 г крема

630 мл молока

184 г сахара

113 г муки

2 яйца

3 яичных желтка

1. Смешайте 180 мл молока и половину сахара в кастрюле, дайте закипеть, помешивая деревянной ложкой.
2. Смешайте муку с оставшимся сахаром. Взбивая венчиком, добавьте 450 мл молока, затем яйца и яичные желтки и продолжайте взбивать до тех пор, пока смесь не станет однородной.
3. Влейте в яичную смесь половину горячего молока, продолжая взбивать. Затем влейте смесь в оставшееся в кастрюле горячее молоко. Продолжайте готовить, энергично взбивая смесь венчиком до тех пор, пока крем не начнет закипать, а следы от венчика не станут видны на креме.
4. Вылейте крем в большую неглубокую миску или контейнер. Прикройте пищевой пленкой, почти соприкасающейся с поверхностью крема, и охладите в ледяной ванночке.
5. Накройте и отправьте в холодильник.

## Крем-брюле

На 10 порций

960 мл жирных сливок

170 г сахара

Щепотка соли

1 стручок ванили

156 г яичных желтков, взбитых

142 г сахара

128 г сахарной пудры

1. Смешайте сливки, 113 г сахара, соль и поставьте на средний огонь, помешивая деревянной ложкой. Снимите с огня. Добавьте стручок и бобы ванили, накройте крышкой и оставьте на 15 мин.
2. Снова поставьте на огонь и дайте сливкам закипеть.
3. Смешайте желтки и оставшийся сахар, влейте получившуюся смесь в горячие сливки. Осторожно переложите получившийся крем в специальные формочки для крем-брюле (180 мл), заполнив их на три четверти.
4. Запекайте на водяной бане при температуре 163°C до загустения (20–25 мин).
5. Выньте формочки из водяной бани и вытрите насухо. Отправьте в холодильник до полного остывания.
6. Для завершения покройте поверхность каждого крем-брюле тончайшим слоем сахара (1,5 мм). С помощью кулинарной горелки растопите и карамелизуйте сахар. Чуть присыпьте сахарной пудрой и подайте.

## Крем-карамель

На 10 порций

60 мл воды

163 г сахара

690 мл молока

170 г сахара

2 ч. л. (10 мл) ванильной эссенции

4 яйца, слегка взбитых

3 яичных желтка

1. Для карамели: добавьте воду и небольшое количество сахара в кастрюлю и поставьте на средний огонь. Дайте сахару раствориться.
2. Оставшийся сахар добавляйте понемногу, давая каждой новой порции раствориться, а затем всыпайте новую, пока не используете весь сахар. Готовьте до получения карамели нужного цвета.
3. Получившуюся карамель распределите по 120-миллилитровым формочкам так, чтобы она полностью покрывала дно. Формочки поместите в глубокий поддон и отставьте в сторону.
4. Для крема: смешайте молоко и половину оставшегося сахара и поставьте на медленный огонь, помешивая деревянной ложкой. Снимите с огня и добавьте ваниль. Снова поставьте на огонь и дайте молоку закипеть.
5. Смешайте яйца и желтки с оставшимся сахаром, добавьте смесь в горячее молоко.
6. Получившийся крем разложите по заранее приготовленным формочкам с карамелью, наполнив их на три четверти. Запекайте на водяной бане при температуре 163°C до полной готовности (около 1 ч).
7. Выньте формочки из водяной бани и насухо вытрите их. Дайте крему остыть.
8. Отправьте вытертые насухо формочки в холодильник минимум на 24 ч перед извлечением из них крема и подачей его на стол.
9. Для того чтобы извлечь крем из формочек, вставьте лезвие тонкого ножа между стенкой формочки и кремом, проведите по всей окружности, переверните вверх дном на сервировочное блюдо, а затем слегка встряхните, чтобы крем оказался на блюде карамелью вверх.



Крем-карамель



## Крем «Дипломат»

На 960 мл крема

480 мл жирных сливок

7 г желатина

60 мл воды

480 мл крема для выпечки (с. 1157), теплого

1. Перед тем как делать крем, заранее приготовьте выпечку, которая будет сервироваться им, или контейнеры/формочки, в которых будет храниться готовый крем.
2. Взбейте сливки до легкой пены. Накройте и поставьте в холодильник.
3. Залейте водой желатин и растопите, чтобы он растаял.
4. Добавьте набухший желатин к свежеприготовленному и теплomu крему для выпечки. Вскипятите и затем охладите в ледяной ванночке до 24°C.
5. Аккуратно вмешайте примерно треть взбитого заранее крема в смесь с кремом для выпечки. Добавьте оставшийся крем, перемешайте до однородности.
6. Тут же положите крем «Дипломат» через кондитерский мешок в выпечку или в емкости для хранения. Накройте емкости крышкой и уберите в холодильник, чтобы крем стал гуще.

## Ванильное мороженое

На 1,44 л мороженого

480 мл молока

480 мл жирных сливок

1 стручок ванили, очищенный и лущеный

198 г сахара

28 г сиропа из глюкозы

¼ ч. л. (0,50 г) соли

15 яичных желтков

1. Смешайте молоко, сливки, стручок и бобы ванили, половину сахара, сироп и соль в кастрюле.
2. Подогревайте смесь на среднем огне, периодически помешивая, 7–10 мин.
3. Снимите с огня, накройте крышкой и дайте постоять 5 мин.
4. Смешайте желтки с оставшимся сахаром.
5. Процедите, чтобы стручок и бобы ванили не оставались в смеси, и снова отправьте на огонь.
6. Влейте треть горячей смеси в яичные желтки, интенсивно перемешивая.
7. Добавьте получившуюся яичную смесь в кастрюлю к оставшейся горячей смеси, грейте на среднем огне до тех пор, пока смесь не загустеет достаточно для того, чтобы покрывать обратную сторону ложки (3–5 мин).
8. Переложите основу для мороженого в металлический контейнер и разместите над ледяной ванночкой, помешивая, пока температура смеси не достигнет 4°C (примерно 1 ч).
9. Накройте смесь и замораживайте минимум 12 ч.
10. Добавьте смесь в мороженицу, следуя инструкции.
11. Разложите мороженое по контейнерам или формочкам на свой вкус и замораживайте несколько часов или ночь перед подачей на стол.

**Шоколадное мороженое:** Перед тем как отправить основу для мороженого на охлаждение в ледяную ванночку, добавьте в смесь 170 г расплавленного горького шоколада.

**Кофейное мороженое:** Вместо ванили используйте 57 г молотого кофе.

**Малиновое мороженое:** Исключите из рецепта молоко. После замораживания основы для мороженого добавьте в нее 480 мл малинового пюре.



Шарики шоколадного, кофейного и ванильного мороженого



Малиновое мороженое

## Малиновый мусс

На 2,64 л мусса

28 г желатина

300 мл воды

420 мл жирных сливок

720 мл малинового пюре

5 яичных белков

255 г сахара

1. Заранее подготовьте выпечку, которую будете украшать или прослаивать муссом, либо контейнеры и формочки, в которых будете хранить готовый мусс.
2. Залейте водой желатин.
3. Взбейте сливки до средней пены. Накройте и поставьте в холодильник.
4. Подогрейте половину пюре в кастрюле. Снимите с огня. Растопите желатин. Добавьте растаявший желатин и перемешайте до однородности. Примешайте остатки пюре.
5. Смешайте яичные белки и сахар в чаше миксера над емкостью с кипящей водой и нагревайте, периодически взбалтывая содержимое венчиком, до тех пор, пока смесь не достигнет температуры 63°C. Затем поставьте миску под лопасти миксера и взбивайте на высокой скорости венчиком, пока не появится плотная пена, а получившаяся меренга (безе) полностью не охладится.
6. Охладите малиновую смесь до 21°C.
7. Аккуратно смешайте примерно треть меренги с малиновой смесью до осветления смеси. Добавьте оставшееся безе, перемешайте. Добавьте получившуюся смесь в отложенные взбитые сливки.
8. Незамедлительно положите мусс в формочки.

## Шоколадный мусс

На 10 порций

284 г горького шоколада

43 г масла

5 яиц, желтки отделены от белков

30 мл воды

57 г сахара

240 мл жирных сливок, взбитых

Ром по вкусу (при желании)

1. Смешайте шоколад и масло и растопите их на горячей водяной бане.
2. Смешайте яичные желтки с половиной воды и половиной сахара и взбивайте над горячей водяной баней (63°C) 15 с. Уберите смесь с горячей бани и взбивайте ее, пока она не охладится.
3. Смешайте яичные белки с оставшимся сахаром и взбивайте над горячей водяной баней (63°C). Уберите с бани и взбивайте белки, пока объем не увеличится в несколько раз. Взбивайте, пока смесь не охладится.
4. Используя большую резиновую лопатку, выложите шоколадную смесь в емкость с яичными желтками.
5. В шоколадно-желтковую массу аккуратно добавьте белки.
6. Добавьте взбитые сливки и ром (по желанию).

## Шоколадное суфле

На 10 порций

85 г масла

284 г горького шоколада, крошеного

964 г крема для суфле (с. 1157), охлажденного

3 яичных желтка

12 яичных белков

142 г сахара

1. Равномерно покройте внутреннюю сторону и края 10 формочек (по 120 мл каждая) слоем размягченного масла и присыпьте сахаром.
2. Чтобы приготовить основу для суфле, растопите вместе шоколад и масло в кастрюле над емкостью с кипящей водой, помешивая, чтобы не было комочков. Смешайте с кремом для суфле. Смешайте с яичными желтками и оставьте на время.
3. Взбейте белки до нежной пены с помощью венчика.
4. Постепенно всыпьте сахар, продолжая взбивать, а затем взбейте получившуюся меренгу до средней вязкости.
5. Аккуратно положите примерно треть меренги в шоколадную основу. Затем добавьте получившуюся смесь в оставшуюся меренгу и смешайте до однородности.
6. Разложите порции суфле по приготовленным заранее формочкам.
7. Выпекайте при температуре 177°C до тех пор, пока суфле не начнет подниматься (примерно 20 мин). Сразу же подавайте к столу.

## Пудинг из хлеба и масла

На 10 порций

85 г изюма

120 мл рома

255 г ломтей бриоша (с. 1100) или халы (с. 1104)

85 г масла, растопленного

960 мл молока

170 г сахара

6 яиц, взбитых

4 яичных желтка, взбитых

½ ч. л. (2,5 мл) ванильной эссенции

½ ч. л. (1 г) тертой корицы

½ ч. л. (2,5 г) соли

1. Выложите в миску изюм и залейте ромом. Дайте настояться 20 мин, затем слейте.
2. Порежьте куски хлеба на 1-сантиметровые кубики. Выложите на противень и сбрызните маслом. Жарьте в духовке при температуре 177°C, встряхивая, до образования золотисто-коричневой корочки.
3. Смешайте молоко, 85 г сахара в кастрюле и дайте закипеть.
4. В это же время смешайте яйца, желтки, ваниль и оставшиеся 85 г сахара до однородной смеси. Добавьте примерно половину горячего молока, периодически помешивая. Добавьте оставшееся молоко вылейте получившийся крем в миску.
5. Добавьте хлеб, корицу, соль и вымоченный в роме изюм в крем. Остудите в ледяной бане минимум 1 ч, чтобы хлеб впитал крем. Слегка смажьте 10 формочек (180 мл) размягченным маслом при помощи кулинарной кисти.
6. Наполните получившейся массой формочки на  $\frac{3}{4}$ . Запеките на водяной бане при температуре 177°C до готовности (45–50 мин).
7. Выньте пудинг из водяной бани и вытрите формочки насухо. Охладите в холодильнике.

## Начинки, глазури и десертные соусы

Как известно, есть масса вариантов оформления тортов или внесения финальных штрихов в готовые к подаче десерты. При этом шеф-повар всегда должен помнить о сочетаемости тех или иных вкусов и текстур, стремиться к тому, чтобы одно всегда удачно дополняло другое. Кроме привычной роли – оформления и дополнения десерта – они также используются как основной компонент в рецептуре других блюд. Начинки, глазури и десертные соусы могут иметь разную консистенцию в зависимости от вида десерта. Они могут быть налиты в десертную тарелку, разбрызганы непосредственно на десерт, выложены или высыпаны на торт или любое другое кондитерское изделие.

## Сливочный крем

**Сливочные кремы изготавливают** посредством смешивания растопленного масла с яйцами и сахаром. Их используют для придания элегантности тортам и пирогам. То, как именно смешаны яйца и сахар, и то, целиком ли используется яйцо или только желток или белок, определяет тот или иной вариант конечного продукта.

Чтобы приготовить сливочный крем, тщательно взвешивайте и продуманно сочетайте ингредиенты. Держите яйца в холодильнике до начала приготовления, чтобы они были свежими. Просейте сахар, если необходимо, чтобы в нем не было комочков. Масло нужно порезать или разломать на маленькие кусочки и размягчить перед добавлением в крем. Такие ароматизаторы, как шоколад или фруктовое пюре, должны быть приготовлены заранее согласно рецепту и храниться при соответствующей температуре. Используйте миксер с насадками для взбивания, чтобы перемешивать ингредиенты для сливочного крема, и кулинарный термометр, чтобы проверять температуру сахарного сиропа в процессе его нагревания. Необходимо иметь под рукой пластиковый или резиновый скребок, а также емкости для хранения и другой аналогичный инвентарь.



**1.** Чтобы приготовить итальянский сливочный крем, возьмите за основу итальянскую меренгу. Для приготовления меренги (безе) смешайте сахар и воду в кастрюле и дайте этой смеси закипеть. Кипятите сироп, не перемешивая, до тех пор пока температура не достигнет 116°C. Используйте влажную кулинарную кисть, чтобы смести со стенок кастрюли кристаллики сахара, которые могли оказаться там при закипании. Если кристаллики останутся, они могут стать центрами кристаллизации сиропа. Используйте кулинарный термометр, чтобы контролировать температуру сиропа. Когда сироп достигнет нужной температуры, его нужно немедленно добавить к яичным белкам.



**2.** Пока готовится сахарный сироп, взбейте яичные белки на средней скорости. В идеале яичные белки должны превратиться в максимально пышную массу к тому моменту, когда температура сиропа достигнет 116°C. Не останавливая миксера, аккуратно влейте горячий сахарный сироп тонкой струйкой во взбиваемые белки. Постарайтесь лить сироп по стенке посуды, в которой взбиваются белки, а не непосредственно в саму массу, чтобы предотвратить свертывание. Продолжайте взбивать, пока не начнется формирование безе и смесь не охладится до комнатной температуры. Если безе слишком горячее, оно растопит добавленное в него масло. Проверьте на ощупь температуру массы, приложив ладонь снаружи к стенке посуды. Она должна быть прохладной.

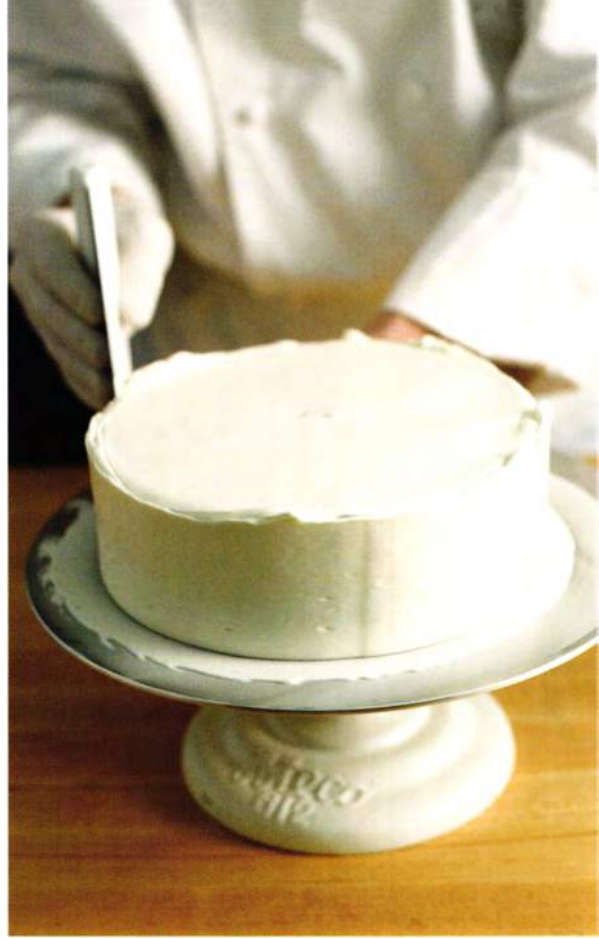




**3.** Аккуратно добавьте в получившуюся массу размягченное масло и взбивайте смесь до однородного состояния – массы сливочного цвета. При первом добавлении масла безе может опасть. Продолжайте понемногу добавлять масло и не останавливайте миксер – сливочный крем вновь станет однородным и воздушным. На этом этапе смесь готова для украшения торта, ее можно также заморозить для дальнейшего использования. Сливочный крем легко впитывает в себя посторонние запахи и привкусы, поэтому его следует хорошенько завернуть, если вы планируете хранить его дольше семи дней, или заморозить на 2–3 месяца. Дайте еще теплomu сливочному крему остыть до комнатной температуры и хорошенько взбейте его лопаткой до однородности и воздушности перед тем, как наполнить коржи или украсить им торт. Сливочный крем должен быть идеально однородным и воздушным, а также сладким, но не приторным. В нем не должно быть ни песчинок сахара, ни комочков масла.

## Изготовление многослойного торта

Перед тем как прослаивать торт, коржам надо дать хорошенько остыть. Разрежьте коржи на слои. Торты с большим числом тонких слоев предпочтительнее тех, в которых слоев меньше, но они толще, потому что в итоге они получаются вкуснее и их текстура разнообразнее. Начинки, которыми прокладывают слои, традиционно должны быть не толще 1 см. Перед тем как промазать слои начинкой, уберите с их краев и сверху все, что выступает и нарушает гармонию. Для лучших результатов используйте специальную поворотную платформу и нож с длинным, тонким, зубчатым лезвием. Поместите корж на круглое блюдо, а затем на платформу. Сначала на глаз разделите корж на необходимое количество слоев. Затем воткните нож в корж сбоку на соответствующем уровне и, удерживая нож в таком положении, медленно поворачивайте платформу, одновременно углубляя нож в корж, чтобы срезать слой. Снимите слой и отложите в сторону; если необходимо – повторите процедуру. Перед тем как сложить из слоев торт, смахните со слоев крошки. Слои торта часто смачивают всевозможными сиропами – от самых простых до пряных и содержащих алкоголь. Сироп смягчает слишком сухие слои (например, из бисквита) и добавляет вкуса любому из них. Удалите излишки сиропа со всех слоев перед тем, как собрать торт. Слои должны быть смочены, но не пропитаны насквозь.



**1. Используйте поворотную платформу (столик) для глазуирования тортов.** Поворотный столик позволяет легко вращать торт, что способствует гладкому глазуированию его поверхности. Используйте как прямую, так и гофрированную лопатку для глазуирования. Длина и площадь поверхности лопатки напрямую зависят от размеров торта и личных предпочтений. После того как торт будет собран, поместите на самый его верх много сливочного крема. Вращая платформу, на которой стоит торт, держите лопатку все время в одном положении – так, чтобы сливочный крем равномерно распределился по верхушке торта. В завершение дайте крему стечь по стенкам торта.

**2. Чтобы глазуировать торт с боков, распределите по ним достаточное количество крема для простоты сглаживания и получения отличного результата.** Чтобы сгладить боковые стороны торта после того, как они были покрыты глазурью, удерживайте лопатку вертикально относительно боков торта под углом  $45^\circ$ , едва касаясь краем лопатки глазури, и вращайте торт. Это не только позволит равномерно распределить глазурь, но и поднимет излишки глазури с блюда к вершине торта.



**3.** Глазуйте от краев торта к его середине. Держите лопатку под углом  $45^\circ$  к верхней поверхности торта и, двигая ее то вперед, то назад, распределяйте глазурь так, чтобы получились идеальная ровная поверхность и четкие края.

**4.** При необходимости разделите торт на порции, используя нож с прямым лезвием или длинную металлическую лопатку. Кроме того, вершину торта можно украсить (особенно это относится к тортам, приготовленные по особому случаю). Можно использовать массу простых украшений (например, розетки или всевозможные окантовки), а также всевозможные декоративные элементы – шоколадные фигурки, свежие ягоды, варенье или что-то еще на ваш вкус.

### Начинки и глазури для тортов из нескольких слоев

Вид начинки	Количество для торта 20 см	Количество для торта 25 см
Сливочный крем	340 г	454 г
Лимонный крем	340 г	454 г
Глазури		
Ганаш (для глазурики)	340 г	454 г
Сливочный крем	340 г	454 г

# Ганаш

**Ганаш (сливочный шоколадный крем)** имеет множество применений. Его используют как прослойку или глазурь для торта, иногда предварительно взбивая. Ганаш можно изготовить в более плотной консистенции – в этом случае из него скатывают трюфельные шарики. Легкий ганаш иногда используют в качестве шоколадного соуса. Существует множество различных рецептов изготовления этого любимого во все времена лакомства; часто пропорции в рецепте варьируются: например, если шоколада больше, чем молока или сливок, ганаш может получиться более густым. Если добавить в него еще шоколада, получится еще более густой ганаш для изготовления трюфелей. Шоколад для ганаша нужно нарезать на очень мелкие кусочки, которые проще растопить. Один из способов такого крошения – использование зубчатого ножа. Неровное лезвие заставляет шоколад ломаться на мелкие крошки. Необходимо использовать только качественный шоколад, во вкусе которого вы уверены и из которого получится насыщенный, ароматный соус. Крошенный шоколад нужно поместить в огнеупорную емкость, налить туда сливки, добавить масло и довести до кипения.

## Растапливание шоколада

**Шоколад содержит** два разных типа жира, которые плавятся при разной температуре. Чтобы убедиться в том, что шоколад растает в однородную массу и, затвердев, будет обладать приятным блеском, его необходимо растопить.

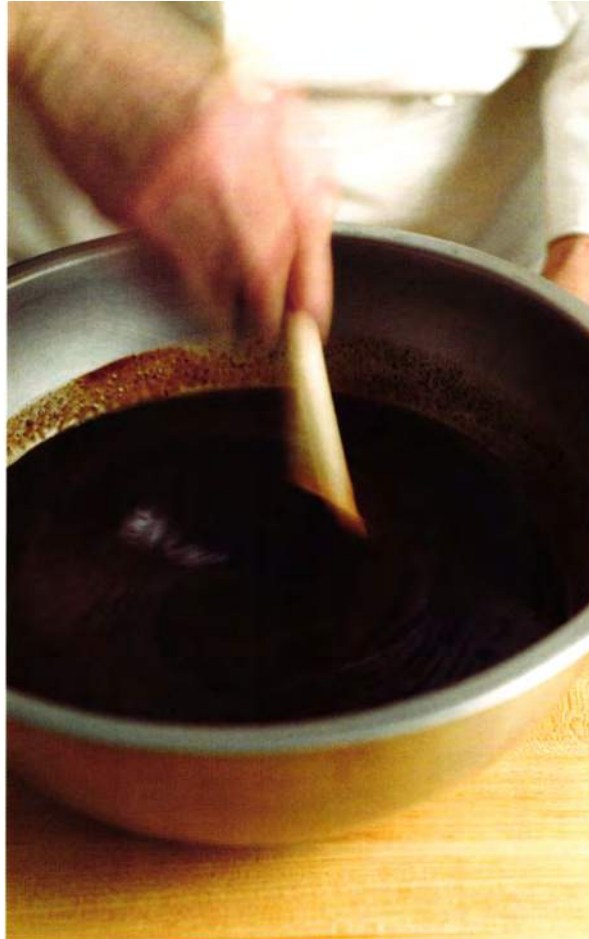
**1.** Нарубите шоколад ножом с зубчатым лезвием и поместите в посуду из нержавеющей стали. Поставьте посуду на очень медленный огонь или на паровую баню с закипающей водой, убедившись, что жидкость никоим образом не контактирует с шоколадом. Слегка помешивайте шоколад, когда он начнет плавиться, чтобы температура во всей массе была одинаковой.

**2.** Продолжайте нагревать шоколад до тех пор, пока он не разогреется до температуры между 41 и 43°C. Используйте специальный термометр для достижения хороших результатов.

**3.** Уберите шоколад с огня. Добавьте большой кусок нерастопленного шоколада и топите его до тех пор, пока температура не упадет до 31–33°C. Если шоколад утонет при температуре 29°C, придется повторить все действия, описанные здесь, чтобы разогреть его до 33°C. Если шоколад закипит или начнет распадаться, использовать его будет нельзя. Контакт какой-либо жидкости с шоколадом во время нагревания тоже может все испортить. Растопленный шоколад должен равномерно покрывать обратную сторону ложки и, затвердев, становится блестящим и гладким. Сушеные или свежие фрукты либо кондитерские изделия можно окунать в растопленный шоколад с помощью специальной вилки, закатывать в этот шоколад или, разместив над чистой посудой, полить растопленным шоколадом сверху.



**1. Смешайте сливки и шоколад.** Разогрейте сливки и вылейте их поверх накрошенного шоколада. Дайте смеси постоять несколько минут, не смешивая ее.



**2. Помешивайте ганаш до тех пор, пока сливки полностью не перемешаются с соусом, а текстура не станет совсем однородной.** Теперь соус можно смешать с любыми вкусовыми добавками (например, ароматизированными ликерами, экстрактами и пюре). Ганаш можно использовать сразу, а можно заморозить и держать в холодильнике для дальнейшего использования. У ганаша должны быть интенсивные вкус и аромат шоколада с нежной текстурой сливок – гладкой и однородной. Чем больше в ганаше шоколада, тем плотнее его структура. Разогретый ганаш очень приятен на вид, поэтому его часто используют для глазурирования. Охлажденный и затвердевший ганаш становится совсем непрозрачным и матовым, его можно окрасить в любой цвет. Ингредиенты, призванные добавить вкуса или обозначить какой-то вкусовой нюанс, следует подбирать так, чтобы они не маскировали ярко выраженный шоколадный вкус.

## Глазирование тортов, печенья и других кондитерских изделий

Поместите глазуруемый торт на вращающуюся платформу и покройте его сверху слоем джема или сливочного крема, если необходимо, и дайте остыть до затвердения. Это покрытие необходимо в том случае, если края глазуруемого торта выровнялись или если он был поделен на слои – покрытие предотвращает попадание в глазурь крошек от коржей. Разместите торт или торты на проволочной сетке над чистой посудой (например, листом от духовки). Глазурь должна быть умеренно теплой (так она не повредит покрытия) и не слишком жидкой, чтобы сразу стечь с торта. Аккуратно вылейте (можно использовать ложку) глазурь на всю поверхность торта. Используя лопатку, быстрыми движениями распределите глазурь по бокам торта. Это надо делать быстро, до того как глазурь начнет остывать, чтобы на поверхности торта не осталось разводов и следов от лопатки. Очень аккуратно встряхните сетку, чтобы излишки глазури стекли с нее в подготовленную заранее посуду.



**1.** Помадка часто используется для глазурирования традиционной выпечки вроде птифуров, эклеров и пончиков. Чтобы помадка была блестящей, гладкой и слегка прозрачной, нужно поддерживать ее правильную температуру в жидком состоянии. Большинство кухонь мира использует покупную помадку. Чтобы приготовить помадку для глазурирования, поместите ее в посуду из нержавеющей стали и растопите на горячей водяной бане. Поддерживайте температуру помадки на уровне 41°C. Нужной вам консистенции помадки можно достичь, добавляя теплую воду, кукурузный сироп или ликер.



**2.** Как только помадка растает, в нее можно добавить компоненты для вкуса и/или цвета – цветные пасты, пюре, концентраты или шоколад. Если используется шоколад, его перед добавлением в помадку следует натереть или растопить. Возможно, возникнет необходимость после этого разбавить помадку водой.

**3.** Поддерживайте постоянную температуру помадки, пока делаете ее, и заранее подготовьте все, что потребуется для глазурирования. Небольшие изделия вроде эклеров обычно просто окунают в помадку. Более крупные изделия кладут на решетки или бумажные полотенца и выливают помадную глазурь на них сверху, выкладывая ее ложкой или разбрызгивают. Опустите эклер в посуду с помадкой и затем подержите некоторое время вертикально, чтобы с него стекли излишки глазури. Пальцами аккуратно удалите излишки, которые остались снизу перед тем, как выложить глазурированный эклер на бумажное полотенце.

## Изготовление традиционных и открытых пирогов

**Фруктовые начинки используются** во многих открытых и закрытых пирогах. Обычно их делают из очищенных от кожуры и нарезанных свежих фруктов. Фрукты, как правило, смешивают с сахаром и загустителем – мукой, арроруттом (крахмалом из корня маранта), кукурузным крахмалом или тапиокой. Это делается для того, чтобы фруктовая начинка была более или менее пластичной и пирог можно было в дальнейшем порезать на куски, не боясь, что начинка вытечет. Сливочные начинки или начинки типа пудинга следует готовить только тогда, когда основа для пирога уже испечена и охлаждена – так, чтобы можно было сразу начинить пирог. Для сохранения всех вкусовых качеств начинки ее необходимо хранить при правильной температуре.

Как для открытых, так и для закрытых пирогов используют огромное количество всевозможных начинок, включая «крошки» (смесь из теста, масла и сахара), кондитерские сухари, безе или глазури – например, из шоколадного ганаша или абрикосового джема. Яичную смазку часто используют для закрытых и открытых пирогов; ее следует хорошенько взбить и нанести тонким слоем с помощью кулинарной кисти на пирог. Пироги следует печь в специальной форме, чтобы начинка не вытекла. Пироги охлаждают на решетках.

### Выстилание и начинение пирога

Всегда работайте с умеренно охлажденным тестом. Охлаждаясь, тесто находится в состоянии покоя, жир уплотняет его, а крахмал, находящийся в муке, поглощает всю жидкость в тесте. Чтобы раскатать тесто, выложите его на заранее посыпанную мукой поверхность. Поверхность теста также присыпьте небольшим количеством муки. Вручную или скалкой раскатайте кусок теста до нужной вам толщины и диаметра. Переверните раскатанное тесто, чтобы окончательно придать ему нужную форму и чтобы тесто не прилипло к рабочей поверхности. Раскатывайте тесто от центра к краям в разных направлениях.





**1. Уложите тесто в форму для выпечки пирога.** Осторожно выложите раскатанное тесто в форму. Разместите тесто так, чтобы его края свешивались из формы. Используйте небольшой кусочек теста, чтобы придавить тесто к форме. Удалите остатки теста по краям и не забудьте оставить немного для создания хрустящей корочки, если это необходимо, или сделайте просто гофрированные или высокие края для открытого пирога.



**2. По завершении работы с тестом поместите в заготовку начинку.** В некоторые пироги сначала кладут начинку и затем запекают. Другие запекают отдельно (см. «Запекание пирога “вслепую” и основы для пирога», с. 1153). Чтобы добавить фруктовую начинку в незапеченную основу для пирога, смешайте ингредиенты начинки и выложите в основу. Начинкой типа заварного крема нужно очень осторожно наполнить основу для пирога по самый край формы. Некоторые пироги, особенно свежие фруктовые, имеют верхний и нижний слои теста. Верхний слой для пирога раскатывают точно так же, как нижний. Прodelайте в верхнем слое отверстия для вентиляции и аккуратно уложите его на пирог. Сдавите места соприкосновения верхнего и нижнего слоев. Удалите излишки, пальцами придавите края, чтобы получилась окантовка. Открытые пироги (реже – закрытые) иногда украшают решеткой из теста: заранее нарезанные полоски теста укладывают поверх начинки или верхнего слоя пирога в форме решетки – полоска на полоску. Края при этом скрепляют так же, как в случае двуслойного пирога. Хрустящие начинки следует размещать сразу над слоем обычной начинки. Еще один редкий вид начинки – меренга, которую заливают в пирог или выкладывают в форму, а затем быстро подрумянивают в очень горячей духовке или сверху кулинарной горелкой.



### 3. Запекание пирога или основы для пирога.

В закрытом пироге слегка смажьте верхний слой яйцом и выпекайте пирог в специальной форме в очень горячей духовке (218°C) до полной готовности. В общем, все пироги следует готовить до образования хрустящей корочки насыщенного, золотисто-коричневого цвета. Тесто должно быть сухим. Если тесто было раскатано неравномерно, более толстые участки могут оказаться непропеченными. Фруктовые начинки должны «кипеть», пузыриться. Кремообразные начинки можно запекать, но нельзя допускать, чтобы их поверхность стала растрескиваться, а сами они вытекали из пирога.

## Запекание пирога «вслепую» и основы для пирога

Печь «вслепую» — значит запекать неначищенный пирог или основу для пирога перед добавлением начинки. Основы для пирога часто выпекают заранее, так как из-за приготовления начинки может остаться совсем немного времени на основу. Чтобы запечь «вслепую» основу для пирога, проложите тесто пергаментной бумагой и наполните его (в качестве своеобразного груза) сухой фасолью или рисом. Они, создавая давление на основу, не дадут нижней части теста вспузыриться, а боковым сторонам — потерять форму или сползти во время запекания. Поместите форму в заранее разогретую духовку. Пергамент и груз должны оставаться в сковороде до тех пор, пока тесто хорошенько не запечется. После того как основа пропечется достаточно для того, чтобы держать форму (около 10–12 мин в 23-сантиметровой форме), удалите пергамент и груз, чтобы тесто могло запекаться дальше — до образования коричневой хрустящей корочки. Оставьте форму в духовке и пеките до тех пор, пока не добьетесь желаемого цвета. Если нужно еще раз запечь форму уже вместе с начинкой, изначально запекайте ее только до легкой золотистой корочки. Для конечной готовности запекайте основы до коричневой корочки — около 20 мин. Смажьте готовые формы размягченным маслом или растопленным шоколадом и дайте им настояться. Это поможет избежать деформации. Для нанесения покрытия на основу используйте кулинарную кисть. Уберите основу в холодильник, чтобы масло или шоколад затвердели, а затем добавляйте начинку.



**1.** Густому ганашу (с. 1184), если он охлажден, можно придавать любую форму, например скатывать в шарики для приготовления трюфелей. Зачерпните специальной ложкой густой охлажденный ганаш, выложите получившиеся шарики в проложенную листами пергамента посуду и заморозьте 10–15 мин, пока ганаш не затвердеет.

**2.** Скатайте (только вручную!) из ганаша аккуратные шарики. Заморозьте шарики еще раз, для того чтобы гарантировать их твердость и возможность вывалить их в толченых орехах, какао-порошке или сахарной пудре. Также трюфели можно покрыть растопленным шоколадом, чтобы они стали сияющими и дольше оставались свежими.



**3.** На этом этапе работа будет происходить «справа налево». Полуготовые трюфели размещаем справа, миску с растопленным шоколадом ставим в центре, а готовые трюфели кладем слева. В процессе работы кладите готовые трюфели дальше от себя, чтобы ненароком не смахнуть их с рабочей поверхности или не опрокинуть на них миску с шоколадом – иначе придется начинать сначала. Когда все трюфели покрыты шоколадом, до отправления в холодильник они должны охлаждаться при комнатной температуре. Такая методика убережет покрывающий каждый трюфель шоколад от растрескивания. Чтобы покрыть трюфели шоколадом, зачерпните немного шоколада в ладонь, «выкупайте» в нем трюфель и положите на чистый лист пергаментной бумаги, которым предварительно был застелен противень. Дайте шоколаду на трюфеле затвердеть и повторите процесс еще раз.

**4.** После того как все трюфели будут покрыты шоколадом, они должны стать блестящими, без единого разлома или трещины. После того как покрытие затвердеет, уложите трюфели в чистую холодную посуду. Если вы покрывали их шоколадом, убедитесь, что они не соприкасаются друг с другом; чтобы перекладывать или просто брать их в руки, используйте перчатки и будьте аккуратны. Поверхность шоколада легко повредить, трюфели могут быть безнадежно испорчены следами от ваших пальцев или трещинами.

## Итальянский сливочный крем

На 1,47 кг крема

454 г сахара

120 мл воды

8 яичных белков

907 г масла, мягкого, нарезанного на мелкие кусочки

15 мл ванильной эссенции

**1.** Смешайте 340 г сахара с водой в кастрюле с толстым дном и поставьте на средний огонь, помешивая, чтобы сахар полностью растворился. Продолжайте готовить, но уже не помешивая, при средней температуре (114°C).

**2.** Вылейте яичные белки в миску электрического миксера со взбивающей насадкой.

**3.** Когда сахарный сироп достигнет температуры 110°C, начинайте взбивать белки на средней скорости до густой пены. Постепенно всыпьте в миску оставшиеся 114 г сахара и взбейте получившееся безе до состояния средней плотности пены.

**4.** Когда температура сахарного сиропа достигнет 114°C, влейте его в безе тонкой струйкой, одновременно продолжая взбивать безе на средней скорости. Увеличьте скорость взбивания и взбивайте, пока безе не остынет до комнатной температуры.

**5.** Понемногу добавляйте масло, причем каждый кусочек отдельно вмешивайте в безе до полной однородности, не забывая при необходимости промешивать, доставая до дна миски. Вмешайте ванильную эссенцию. Теперь сливочный крем можно использовать или тщательно упаковать и убрать в холодильник.

**Кофейный сливочный крем:** Добавьте 14 г кофейной пасты, 15 мл бренди и 1 ч. л. (5 мл) ванильной эссенции в 454 г готового сливочного крема.

**Сливочный крем-мокко:** Добавьте 15 мл растопленного и охлажденного горького шоколада в 454 г кофейного сливочного крема.

**Шоколадный сливочный крем:** Добавьте 85 г растопленного шоколада и охлажденного сливочного крема-мокко в 454 г готового сливочного крема.

## Яблочный пирог

На один пирог диаметром 23 см

567 г теста для пирога (с. 1128)

680 г яблок Голден Делишес, очищенных, с удаленной сердцевинкой и нарезанных

142 г сахара

14 г тапиоки

21 г кукурузного крахмала

½ ч. л. (2,5 г) соли

½ ч. л. (1 г) молотого мускатного ореха

½ ч. л. (1 г) молотой корицы

15 мл лимонного сока

28 г топленого масла

**1.** Приготовьте тесто для пирога согласно рецепту. Разделите тесто на две одинаковые части. Раскатайте одну из частей до толщины 3 мм и выложите в форму для пирога. Вторую часть хорошо упакуйте и уберите в холодильник.

**2.** Перемешайте яблоки с остальными ингредиентами. Наполните форму с тестом этой смесью.

**3.** Раскатайте второй кусок теста до толщины 3 мм и положите поверх начинки.

**4.** Прижмите края пирога и сделайте несколько отверстий сверху для вентиляции.

**5.** Выпекайте при температуре 191°C до тех пор, пока начинка не начнет закипать, то есть покроется пузырями (от 45 мин до 1 ч).

**6.** Остудите до комнатной температуры перед подачей на стол.

## Вишневый пирог

На 5 пирогов диаметром 23 см

5,1 кг вишни (без косточек, замороженной)  
 4,2 л вишневого сока  
 284 г кукурузного крахмала  
 567 г гранулированного сахара  
 28 г соли  
 300 мл лимонного сока  
 300 мл яичной болтанки (с. 1085)

1. Дайте вишне отстояться ночь в дуршлаге, чтобы вытек лишний сок. Сок не выливайте и сохраните в отдельной посуде. Вы сумеете использовать приготовленный заранее вишневый сок и полученный уже в процессе, если вишни не хватит.
2. Смешайте 600 мл вишневого сока с кукурузным крахмалом и растворите, чтобы получилась сметанообразная смесь.
3. Смешайте оставшиеся 3,6 л вишневого сока с сахаром и солью в отдельной кастрюле, поставьте на огонь и дайте закипеть.
4. Медленно влейте крахмальную смесь в горячий вишневый сок, постоянно помешивая. Снова поставьте на огонь и, перемешивая, варите до состояния однородной прозрачной жидкости (около 1 мин).
5. Добавьте вишни и лимонный сок. Выложите 1,25 кг начинки в 23-сантиметровую форму для пирога, укройте другим слоем и закрепите края. Сделайте сверху несколько отверстий для вентиляции и смажьте яичной смазкой.
6. Выпекайте в духовке при температуре 232°C до тех пор, пока верхушка пирога не покроется золотисто-коричневой корочкой и не будет видно, как внутри пузырится начинка (около 40 мин).

## Пирог с орехом-пеканом

На 5 пирогов диаметром 23 см

567 г орехов пекан  
 Около 100 г сахара  
 Около 100 г хлебопекарной муки  
 2,27 кг кукурузного сиропа  
 14 яиц  
 28 г соли  
 30 мл ванильной эссенции  
 170 г топленого масла

1. Отмерьте 113 г орехов пекан для каждого из пирогов (диаметром 23 см) и выложите их на дно каждого пирога.
  2. Поместите сахар и муку в большую миску из нержавеющей стали и начните взбивать комбайном. Добавьте кукурузный сироп и продолжайте смешивать.
  3. Добавьте яйца, соль и ванильную эссенцию и смешивайте до однородной массы.
  4. Введите масло и продолжайте смешивать.
  5. Отмерьте по 794 г смеси и добавьте в каждый из пирогов.
  6. Выпекайте в духовке при температуре 204°C до тех пор, пока начинка не уляжется и не образуется золотисто-коричневая корочка (около 40 мин).
  7. Перед подачей охладите.
- Клюквенно-пекановый пирог:** Отмерьте по 57 г клюквы на каждый из пирогов и выложите на дно формы с тестом, сверху положите ореховую начинку.



Пирог с лимонным беже

## Пирог с лимонным безе

На 5 пирогов диаметром 23 см

1,92 л воды

907 г сахара

14 г соли

300 мл лимонного сока

28 г тертой лимонной цедры

170 г кукурузного крахмала

227 г яичных желтков

113 г масла

1. Смешайте 1,44 л воды и 454 г сахара с солью, лимонным соком и цедрой в кастрюле и доведите до кипения.

2. Смешайте оставшийся сахар, кукурузный крахмал и взбейте.

3. Смешайте яичные желтки с оставшейся водой и хорошо взбейте. Добавьте крахмально-сахарную смесь и еще раз взбейте.

4. Когда лимонная смесь начнет закипать, добавьте ее в яично-крахмальную смесь.

5. Поставьте смесь снова на огонь. Варите около 1 мин, помешивая.

6. Добавьте масло. Отмерьте по 680 г смеси в каждую из заранее испеченных 23-сантиметровых основ. Заморозьте на ночь перед тем, как залить безе.

2½ ч. л. (5 г) молотого мускатного ореха

1¼ ч. л. (2,5 г) молотой гвоздики

600 мл свежего молока

600 мл сгущенного молока

15 яиц

1. Соедините тыкву, сахар, соль и специи и смешайте до однородности.

2. Смешайте свежее и сгущенное молоко с яйцами. Добавьте в тыквенную смесь.

3. Отмерьте примерно по 850 г на каждый из пирогов и выложите в заранее испеченные формы.

4. Выпекайте в духовке при температуре около 190°C до тех пор, пока начинка не уляжется, а пирог не покроется золотисто-коричневой корочкой (около 50 мин).

## Миндальный крем для начинки

На 30 тарталеток диаметром 8 см

227 г миндальной пасты

35 г сахара

2 яйца

113 г масла

43 г муки для сдобы

1. Смешайте до получения кремообразной массы миндальную пасту и сахар, добавьте 1 яйцо; убедитесь, что в смеси нет комочков. Введите масло и еще раз хорошо перемешайте.

2. Аккуратно добавьте второе яйцо.

3. Добавьте муку и перемешайте.

4. Используйте смесь в качестве начинки для тарталеток.

## Тыквенный пирог

На 5 пирогов диаметром 23 см

2,4 л тыквенного пюре

510 г сахара

142 г темно-коричневого сахара

14 г соли

2½ ч. л. (5 г) молотой корицы

2½ ч. л. (5 г) молотого имбиря



## Ромбы с пеканом

На 100 штук диаметром 3 см

907 г основы для пирогов «1-2-3» (с. 1144)

### НАЧИНКА ИЗ ПЕКАНА

454 г масла, нарезанного кубиками

454 г светло-коричневого сахара

113 г белого сахара

340 г меда

120 мл жирных сливок

907 г орехов пекан, крупно нарубленных

1. Скатайте из теста прямоугольник размером 36х46 см и толщиной 3 мм. Уложите его на противень так, чтобы он занял противень полностью. Наколите тесто специальным ножом или зубьями вилки.

2. Выпекайте в духовке при температуре 177°C до образования легкой золотисто-коричневой корочки (примерно 10 мин).

3. Для начинки смешайте в кастрюле с толстым дном масло, сахар, мед и сливки и варите на среднем огне, периодически помешивая, до тех пор пока температура смеси не достигнет 116°C. Добавьте орехи и смешайте до однородности. Немедленно вылейте смесь поверх заранее испеченной формы.

4. Выпекайте при температуре 177°C до тех пор, пока на начинке не начнут появляться пузыри или не начнет образовываться пена вдоль поверхности основы, а корочка не станет золотисто-коричневой (25–30 мин). Охладите, не вынимая из формы.

5. Используя металлическую лопатку, аккуратно приподнимите основу со всех сторон, а затем переверните вверх дном сам противень. Аккуратно перенесите перевернутую основу с начинкой на разделочную доску. Обрежьте углы. Разрежьте на 3-сантиметровые ромбы.

## Густой ганаш

На 2,27 кг соуса

1,81 кг черного шоколада, мелко нарезанного

960 мл жирных сливок

1. Поместите шоколад в емкость из нержавеющей стали.

2. Вскипятите сливки. Вылейте их поверх шоколада и дайте настояться 1 мин, а когда шоколад полностью растает, перемешайте.

3. Ганаш можно использовать сразу, а можно хорошо упаковать, убрать в холодильник и при необходимости разогреть.

## Шоколадный соус

На 960 мл соуса

284 г сахара

480 мл воды

128 г легкого кукурузного сиропа

113 г какао-порошка, просеянного

454 г горького шоколада, расплавленного

1. Смешайте сахар, воду и сироп с кастрюле с толстым дном и поставьте на средний огонь. Погрев, уберите с огня.

2. Высыпьте какао-порошок в миску и добавьте столько горячего сахарного сиропа, сколько потребуется для того, чтобы образовалась пастообразная смесь; не забывайте помешивать для получения однородной текстуры. Постепенно влейте оставшийся сироп и перемешайте так, чтобы получилась однородная масса.

3. Добавьте шоколад и перемешивайте до однородного состояния.

4. Пропустите соус через мелкое сито.

5. Подайте теплым или охлажденным.

## Классический карамельный соус

На 960 мл соуса

720 мл жирных сливок

Около 370 г сахара

284 г сиропа из глюкозы

64 г масла, размягченного и порезанного на кубики

1. Влейте сливки в кастрюлю и вскипятите на среднем огне. Затем убавьте огонь до минимума, чтобы сливки были теплыми.
2. Приготовьте ледяную ванночку. Смешайте сахар и сироп в кастрюле с толстым дном и медленно варите на среднем огне, периодически помешивая, пока весь сахар не растворится. Затем готовьте до образования карамели золотистого цвета. Уберите кастрюлю с огня и поместите в ледяную ванночку для охлаждения.
3. Выньте из ванночки и влейте смесь в масло. Аккуратно влейте все в горячие сливки и мешайте до тех пор, пока не получится однородная масса.
4. Подавайте теплым или охлажденным.

## Малиновый кули

На 960 мл соуса

907 г малины (свежей или замороженной)

227 г сахара или по вкусу

60 мл лимонного сока или по вкусу

1. Смешайте малину, 227 г сахара и 30 мл лимонного сока в кастрюле и поставьте на средний огонь. Кипятите, периодически помешивая, пока сахар полностью не растворится (около 10 мин).
2. Процедите кули через мелкое сито.
3. Добавьте, если требуется, еще сахара и/или лимонного сока.

### ПРИМЕЧАНИЕ

Малину можно заменить таким же количеством других фруктов, например клубники, или нарезанной мякотью манго.

## Сабайон

На 960 мл соуса

18 яичных желтков

340 г сахара

360 мл белого вина

1. Смешайте желтки, сахар и вино в чаше электрического миксера и хорошенько взбейте. Поместите чашу над емкостью с кипящей водой и кипятите, периодически помешивая, чтобы смесь поднялась, стала легкой и очень пенной, а ее температура достигла 82°C.
2. Снова поместите в миску миксера и взбивайте смесь насадкой-венчиком, пока она не охладится.
3. Перелейте *сабайон* в контейнер и плотно прикройте пластиковой крышкой. *Сабайон* подают как теплым, так и комнатной температуры.

### ПРИМЕЧАНИЕ

По желанию введите в охлажденный сабайон 720 мл жирных сливок.

**ЗАБАЙОН:** Замените белое вино марсалай.

## Абрикосовая глазурь

На 723 г глазури

255 г абрикосового джема

180 мл воды

255 г кукурузного сиропа

45 мл ликера, рома или бренди

1. Смешайте все ингредиенты в кастрюле, доведите до кипения и кипятите смесь до образования гладкой, ровной поверхности.
2. Используйте глазурь пока она теплая, нанося ее на выпечку кулинарной кистью.

## Яблочный джем

### На 960 мл джема

3,18 кг яблок

720 мл яблочного сидра

454 г сахара

1 ч. л. (6 г) молотого кардамона

2 ч. л. (4 г) молотой корицы

1 ч. л. (3 г) лимонной цедры, тертой

¼ ч. л. (1,25 г) соли

1. Очистите от кожуры яблоки, удалите сердцевину и порежьте на куски. Смешайте их с сидром в большой кастрюле с толстым дном, прикройте крышкой и нагревайте до тех пор, пока яблоки не превратятся в кашу (примерно 30 мин).
2. Пропустите яблочную кашу через измельчитель и снова вылейте в кастрюлю.
3. Добавьте сахар, специи, цедру, соль и кипятите, изредка помешивая, пока она не станет очень густой (примерно 2 ч).
4. Хорошенько охладите.

## Тарталетки с грушей и миндальным кремом

### На 10 тарталеток

567 г теста для печенья «1-2-3» (с. 1144)

255 г миндального крема (с. 1183)

12 груш пашот (с. 1186), нарезанных половинками

Абрикосовая глазурь (с. 1185), при необходимости, теплая

85 г нарезанного миндаля, лущеного и обжаренного

1. Раскатайте тесто до 3 мм. Используя 11-сантиметровые формочки, сделайте из теста 12 кружков.
2. Вложите кружками в 8-сантиметровые формы для тарталеток.

3. Вырежьте в днищах заготовок для тарталеток отверстия специальным ножом для теста или зубьями вилки. При помощи кулинарного мешка, снабженного насадкой № 5, наполните каждую из заготовок (наполовину) миндальным кремом (около 20 г). Порежьте груши и выложите сверху на миндальный крем.

4. Запекайте при температуре около 190°C до тех пор, пока основы не станут золотисто-коричневыми (примерно 45 мин). Охладите тарталетки до комнатной температуры.

5. При помощи кулинарной кисти покройте тарталетки сверху глазурью. Выложите узенькой полоской из нарезанного миндаля края каждой тарталетки и подайте.

## Груши пашот

### На 12 груш пашот

12 маленьких груш

Жидкость для пашотирования

480 мл красного или белого вина

240 мл воды

227 г сахара

1 палочка корицы (по желанию)

6 гвоздичных головок (по желанию)

1. Очистите груши. Можно нарезать их половинками и вынуть сердцевину. А можно оставить целиком.
2. Смешайте все ингредиенты для пашотирования в кастрюле и кипятите до тех пор, пока не растворится весь сахар.
3. Опустите в жидкость груши и варите их, пока они не станут мягкими. Дайте грушам остыть, не вынимая их из жидкости, затем дайте стечь и подавайте с гарнирами на свой вкус.



Тарталетки с грушей и миндальным кремом

## Фруктовая сальса

На 850 г сальсы

- 142 г папайи, нарезанной большими кусочками
- 142 г манго, нарезанного небольшими кусочками
- 142 г медовой дыни, нарезанной небольшими кусочками
- 142 г клубники, нарезанной небольшими кусочками
- 30 мл сока маракуйи
- 1 ст. л. (3 г) мяты, мелко нарезанной
- 90 мл амаретто
- 240 мл апельсинового сока
- 85 г сахара

1. Смешайте фрукты, сок маракуйи и мяту. Отставьте в сторону, чтобы все хорошенько настоялось.
2. Смешайте амаретто, апельсиновый сок и сахар и поставьте на огонь. Кипятите до тех пор, пока количество смеси не уменьшится. Аккуратно вмешайте получившуюся жидкость в фруктовую смесь.
3. Заморозьте перед дальнейшим использованием.

## Соус из сушеных вишен

Для 737 г соуса

- 85 г сахара
- 390 мл красного вина
- 180 мл воды
- 30 мл апельсинового сока
- 30 мл лимонного сока
- 1 стручок ванили
- 113 г сушеных вишен
- 14 г кукурузного крахмала

1. Смешайте сахар, 360 мл красного вина, воду, апельсиновый и лимонный соки в кастрюле. Очистите стручок ванили, добавьте семена в кастрюлю, туда же поместите и сам стручок и дайте смеси закипеть. Уберите с огня и добавьте вишни.
2. Накройте и уберите на ночь в холодильник.
3. Процедите соус и отложите вишни. Перелейте соус в кастрюлю и поставьте на огонь.
4. В это время сделайте смесь из кукурузного крахмала и оставшихся 30 мл красного вина. Осторожно влейте смесь в соус и снова кипятите – до тех пор, пока соус не загустеет достаточно, чтобы покрывать обратную сторону ложки.
5. Дайте соусу остыть до комнатной температуры.
6. Добавьте отложенные вишни и немедленно подавайте.

# Приложения

## Приблизительное время замачивания и варки некоторых сухих бобовых

Вид	ВРЕМЯ ЗАМАЧИВАНИЯ	ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ
Адзуки	4 ч	1 ч
Черная/черепашня фасоль	4 ч	1,5 ч
Черный глаз (коровий горох)*	–	1 ч
Нут белый	4 ч	2–2,5 ч
Фава	12 ч	3 ч
«Великая северная» фасоль	4 ч	1 ч
Фасоль красная и белая	4 ч	1 ч
Чечевица*	–	30–40 мин
Фасоль лима	4 ч	1–1,5 ч
Бобы мунг	4 ч	1 ч
Фасоль флотская (мелкая белая)	4 ч	2 ч
Горох лущеный *	–	30 мин
Горох нелущеный	4 ч	40 мин
Горох голубиный (тур дал) *	–	30 мин
Фасоль розовая	4 ч	1 ч
Пинто	4 ч	1–1,5 ч
Соевые бобы	12 ч	3–3,5 ч
<hr/> <p>* Замачивать не нужно.</p>		

## Пропорции и время варки некоторых круп

Вид	Соотношение крупы и жидкости	Выход в чашках	Время приготовления сухой крупы
Ячмень шлифованный	1:2	4	35–45 мин
Перловая крупа	1:2,5	4	50–60 мин
Гречка	От 1:1,5 до 1:2	2	12–20 мин
Кускус*	–	1,5–2	20–25 мин
Кукуруза (зерно цельное)**	1:2,5	3	2 ч
Кукуруза (зерно дробленое)	1:4	3	25 мин
Пшено	1:2	3	30–35 мин
Овсяная крупа	1:2	2	45–60 мин
Полента	От 1:3 до 1:3,5	3	35–45 мин
Рис арборио (для ризотто)	1:3	3	20–30 мин
Рис басмати	1:1,5	3	25 мин
Рис, обработанный паром	1:1,75	4	25–30 мин
Рис длиннозерный коричневый	1:3	4	40 мин
Рис длиннозерный белый	От 1:1,5 до 1:1,75	3	18–20 мин
Рис круглозерный коричневый	1:2,5	4	35–40 мин
Рис круглозерный белый	От 1:1 до 1:1,5	3	20–30 мин
Рис дикий	1:3	4	30–45 мин
Рис дикий, пекан	1:1,75	4	20 мин
Крупа пшенная	1:3	2	1 ч
Булгур вымоченный***	1:4	2	2 ч
Булгур для плова***	1:2,5	3	15–20 мин
Крупа пшеничная дробленая****	1:2	3	20 мин

\* На чашку сухой крупы.

\*\* Прежде чем варить крупу, ее нужно ненадолго замочить в теплой воде, а затем высушить.

\*\*\* Прежде чем варить крупу, ее нужно на ночь замочить в холодной воде, а затем высушить.

\*\*\*\* Такую крупу заливают кипятком, вымачивают в воде 2 ч либо готовят как плов.

## Пересчет мер веса (массы)

АМЕРИКАНСКИЕ	МЕТРИЧЕСКИЕ
0,25 унции	7 г
0,5 унции	14 г
0,75 унции	21 г
1 унция	28,35 г
4 унции	113,4 г
8 унций (0,5 фунта)	226,8 г
16 унций (1 фунт)	453,6 г
32 унции (2 фунта)	907,2 г
40 унций (2,5 фунта)	1,134 кг

## Пересчет мер объема

АМЕРИКАНСКИЕ	МЕТРИЧЕСКИЕ
1 ч. л.	4,93 мл
1 ст. л.	14,79 мл
1 жидкая унция (2 ст. л.)	29,58 мл
2 жидкие унции (0,25 чашки)	59 мл
8 жидких унций (1 чашка)	236,64 мл
16 жидких унций (1 пинта)	473,28 мл
32 жидких унции (1 кварта)	946,56 мл (0,95 л)
128 жидких унций (1 галлон)	3,79 л

## Пересчет температуры

ГРАДУСЫ ФАРЕНГЕЙТА (°F)	ГРАДУСЫ ЦЕЛЬСИЯ (°C)*	ГРАДУСЫ ФАРЕНГЕЙТА (°F)	ГРАДУСЫ ЦЕЛЬСИЯ (°C)
32	0	325	163
40	4	350	177
140	60	375	191
150	66	400	204
160	71	425	218
170	77	450	232
212	100	475	246
275	135	500	260
300	149		

\* Температура в градусах Цельсия дается округленно.



## Информация, указатели, формулы пересчета

1 чашка = 8 жидких унций

1 галлон = 4 кварты = 8 пинт = 16 чашек = 128 жидких унций

Бутылка вместимостью 0,2 галлона = 1,5 пинты = 25,6 жидкой унции

1 мерный стакан = 8 жидких унций (в кофейную чашку обычно входит 6 жидких унций)

1 яичный белок = 2 жидкие унции (в среднем)

Сок 1 лимона = 1–1,25 жидкой унции

Сок 1 апельсина = 3–3,25 жидкой унции

### Для пересчета унций и фунтов в граммы:

умножайте унции на 28,35, а фунты на 453,59. Чтобы получить килограммы, делите фунты на 2,2

### Для пересчета градусов Фаренгейта (°F) в градусы Цельсия (°C) :

пользуйтесь формулой  $(°F - 32)/1,8 = °C$

### Для пересчета граммов в унции и фунты:

делите граммы на 28,35, а фунты на 453,59

### Для пересчета жидких унций в миллилитры:

умножайте унции на 30

### Для пересчета миллилитров в жидкие унции:

делите миллилитры на 30

### Префиксы метрических числительных

кило = 1000

гекто = 100

дека = 10

деци = 1/10

санти = 1/100

милли = 1/1000

## Меры веса и объема

1 фунт		16 унций
1 галлон	4 кварта	128 жидких унций
1 кварта	2 пинты	32 жидкие унции
1 пинта	2 чашки	16 жидких унций
1 чашка	16 ч. л.	8 жидких унций
1 ст. л.	3 ч. л.	0,5 жидкой унции

## Эквиваленты веса (массы) и объема

Щепотка	Меньше $\frac{1}{8}$ ч. л.
3 ч. л.	1 ст. л. (0,5 жидкой унции)
2 ст. л.	$\frac{1}{8}$ чашки (1 жидкая унция)
4 ч. л.	$\frac{1}{4}$ чашки (2 жидкие унции)
$5\frac{1}{3}$ ч. л.	$\frac{1}{3}$ чашки ( $2\frac{2}{3}$ жидкой унции)
8 ч. л.	$\frac{1}{2}$ чашки (4 жидких унции)
$10\frac{2}{3}$ ч. л.	$\frac{2}{3}$ чашки ( $5\frac{1}{3}$ жидких унции)
12 ч. л.	$\frac{3}{4}$ чашки (6 жидких унций)
14 ч. л.	$\frac{7}{8}$ чашки (7 жидких унций)
16 ч. л.	1 чашка
$\frac{1}{4}$ пинты	$\frac{1}{2}$ чашки
1 чашка	8 жидких унций (240 мл)
2 чашки	1 пинта (480 мл)
2 пинты	1 кварта (примерно 1 л)
4 кварта	1 галлон (3,75 л)
8 кварт	1 пек (8,8 л)
4 пека	1 бушель (35 л)
1 унция	28,35 г (округленно 30)
16 унций	1 фунт (453,59 г; округленно 450)
1 кг	2,2 фунта

# Глоссарий

## А

**А-ля карт** («по меню», фр.) – вид обслуживания, при котором клиент выбирает блюда из предлагаемых в меню ресторана.

**Айоли** – чесночный майонез, которым обычно заправляют рыбу или мясо. По-итальянски называется *allioioli*, по-испански *alioli*.

**Аквакультура** – выращивание рыб или моллюсков на фермах в натуральных или искусственных водоемах с морской водой или прудах.

**Аль денте** (итал. *al dente* – «на зуб») – термин, употребляемый в отношении таких продуктов, как паста и овощи. Описывает состояние, когда продукты стали нежными, но все еще остаются твердыми, не размякшими.

**Альбумин** – яичный белок. Составляет примерно 70% яйца и содержит большую часть протеинов, которые находятся в яйце.

**Альюметт** (фр. *allumette* – «спички») – способ нарезки овощей (как правило, картофеля) на кусочки, размером и формой похожие на спички: 3х3х(30–50) мм. Такую нарезку еще называют *жульен*.

**А-ля англез** (*à l'anglaise*) – французский термин, которым характеризуют блюда, приготовленные «на английский манер» – панированные, жареные, вареные в кипятке или почти закипающей жидкости.

**Амандин** (*amandine*) – приготовленный с миндалем.

**Аминокислоты** – базовый молекулярный компонент белков. Из 20 существующих аминокислот 9 считаются жизненно необходимыми, потому что человеческий организм их не вырабатывает, а потребляет исключительно с пищей.

**Амюзгэль** (*amuse-gueule*) – французское название легких закусок. Как правило, это маленькие порции (по одному или два кусочка) из экзотических продуктов, которые подают, когда посетители садятся за стол. Выбор этих закусок определяется вкусом шеф-повара. Такие закуски не указывают в меню, их стоимость входит в цену основного блюда.

**Ан-папийот** (фр. *en papillote* – в бумаге) – метод приготовления пищи в горячей влажной среде, аналогичный варке на пару. Продукты заворачивают в пергаментную бумагу и готовят в печи.

**Антиоксиданты** – природные вещества, которые задерживают разрушение тканей в присутствии кислорода. Могут добавляться при обработке или присутствовать в пище естественным образом.

**Антипасто** (букв. «перед пастой») – набор горячих или холодных закусок, в том числе из мяса, оливок, сыра и овощей.

**Антрекот** – очень нежный бифштекс из говядины, вырезанный между девятым и одиннадцатым ребрами.

**Аперитив** – легкий алкогольный напиток, который пьют перед едой, чтобы возбудить аппетит.

**Арборио** – круглозерный рис, содержащий большое количество крахмала; традиционно используется для приготовления ризотто.

**Ароматизаторы** – пряные ингредиенты, в том числе травы, специи, овощи, цитрусовые, вина и уксусы, которые используют для усиления вкуса и аромата блюду.

**Аррорут** – порошковый крахмал из корня одноименного тропического растения. Используется в основном как загуститель. При варке остается прозрачным.

## Б

**Багет** – французский батон хлеба; его пекут из 340–454 г теста, которое формируют в длинный узкий батон диаметром 5–8 см и длиной 46–61 см. Тесто делают из муки, воды, соли и дрожжей, благодаря чему у багета хрустящая корочка и легкий, воздушный мякиш.

**Бак наклонный** – большой, относительно мелкий котел, который может поворачиваться вокруг горизонтальной оси. Используется для тушения продуктов, а иногда для варки на пару.

**Бактерии** – микроорганизмы. Бывают полезными и болезнетворными, вызывающими пищевые отравления при потреблении зараженной ими пищи.

**Бактерии анаэробные** – бактерии, которым для жизни не требуется кислород.

**Бактерии аэробные** – бактерии, которым для существования необходим доступ к кислороду.

**Бактерия мезофильная** – бактерия, развивающаяся при температуре от 16 до 43°C.

**Барабанное сито** – сито, состоящее из сетки, натянутой на неглубокий деревян-

ный или алюминиевый цилиндр. Другое название – *tamis*.

**Барбекю** – способ приготовления продуктов посредством жаренья над горящими дровами или древесным углем. Обычно во время приготовления продукты смазывают маринадом или соусом. *Барбекю* – это также сами кушанья, приготовленные путем жаренья над горящими дровами или древесным углем.

**Баркетка** – пирожное или тарталетка в форме лодочки со сладким или кислым наполнителем.

**Батонэ** (фр. *batonnet*) – способ нарезки на брусочки чуть крупнее, чем *альюметт* или *жульен*; 6х6х50–55 мм.

**Беарнский соус** (фр. *béarnaise* – *беарнез*) – классический соус типа эмульсии, напоминающий *голландез*. Готовится из яичных желтков, сгущенного белого вина, лука-шалота и эстрагона. *Беарнез* – это также масло, приправленное эстрагоном и кервелем.

**Бекон канадский** – копченая свинья корейка. В Канаде его называют спинным беконом; канадский бекон более сухой, чем обычное сало; обычно он продается проваренным.

**Белый винный соус** – соус, приготовляемый путем смешивания уваренной варочной жидкости (как правило, содержащей вино) с заранее приготовленным соусом *голландез* или *велюте* либо нарезанным кубиками сливочным маслом.

**Бен-мари** (*bain-marie*) – французское название паровой бани, которую используют для бережной варки блюд – с этой целью кастрюлю, в которой готовят блюдо, погружают в другой сосуд, наполненный кипящей водой. Этим термином называют также комплект цилиндрических сосудов, вставляемых один в другой, либо двойную пароварку с длинной ручкой.

**Бер-блан** (фр. *beurre blanc* – букв. «белое масло») – классический эмульсионный соус, сделанный из разбавленного белого вина и лука-шалота, отделанный цельным маслом и заправленный свежими травами или другими специями.

**Бер-манье** (фр. *beurre manié* – букв. «перемешанное масло») – однородная масса из смешанных в равных пропорциях сливочного масла и муки комнатной температуры. Используется для придания густоты соусам и супам.

**Бер-нуазет** (*beurre noisette* – букв. «фундучное масло» или «коричневое масло») – цельное масло, нагретое до состояния, когда оно приобретает коричневый цвет (цвет лесного ореха).

**Бер-нуар** (фр. *beurre noir* – букв. «черное масло») – масло, сваренное до темно-коричневого, почти черного цвета, а также соус, сделанный из коричневого масла, уксуса, нарезанной петрушки и каперсов. Обычно подается к рыбе.

**Бешамель** – белый соус из молока, сгущенный легким *ру* и приправленный белым *мирпуа*. Один из фундаментальных соусов.

**Биск** (фр. *bisque*) – суп из ракообразных или из овощного пюре. В классической традиции сгущается рисом и отделяется сливками.

**Бисквит** – изделие из сладкого теста на основе взбитых яиц. Его разновидность *жениуаз* (*génoise*).

**Блан** (фр. *blanc*) – смесь из воды, муки, лука, гвоздики, зелени, соли и лимонного сока. Используется при варке грибов и овощей (сельдерея, козельца, цветной капусты и др.), сохраняет их белый цвет.

**Бланкет** (фр. *blanquette*) – белый бульон (обычно – из телятины, иногда – из курицы или ягнятины) с луком и грибами. Подается с соусом, сгущенным *льезоном*.

**Бланшировать** (фр. *blanch*) – быстро готовить продукты в кипящей воде или горячем жире перед окончательным приготовлением или хранением. Бланширование позволяет сохранить цвет, смягчает сильные запахи и облегчает очищение фруктов и овощей от кожуры.

**Бленд** – смешение двух или более вкусов для получения определенного привкуса или качества или смешение ингредиентов до однородной массы.

**Блинны** – русские дрожжевые блинчики (иногда из гречневой муки – частично или полностью).

**Бобы** – съедобные семена бобовых растений, включая фасоль, чечевицу, нут и горох, которые используются в пищу благодаря плотному вкусу и высокой питательной ценности. Во Франции словом *légume* (бобовые) называют все овощи.

**Борода** – несъедобные волокна, торчащие из мидии, с помощью которых она прикрепляется к месту обитания.

**Борщ** – суп родом из России и Польши, который делают из свежей свеклы, капусты и приправляют сметаной. В него иногда добавляют другие овощи и/или мясо, и подают горячим или холодным.

**Ботулизм** – пищевое отравление, которое вызывает токсин, производимый анаэробной бактерией *clostridium botulinum*.

**Бразье** (фр. *brasier*) – кастрюля для приготовления тушеных блюд; обычно имеет две ручки и плотно закрывающуюся крышку. Чаще всего она круглая, но встречаются прямоугольные или квадратные. Другое название – *рондо* (*rondeau*).

**Бренди** – алкогольный напиток, продукт перегонки вина, фруктовой или ягодной браги. Иногда бренди выдерживают в дубовых бочках.

**Бригадная система** – система организации работы на кухне, предложенная Жоржем Огюстом Эскофье. Отличается тем, что у человека, занимающего установленную должность, есть свое рабочее место и четко определенные обязанности.

**Бриошь** (фр. *brioche*) – сдобная дрожжевая булочка, традиционно выпекаемая в форме с волнистыми стенками; имеет характерный «хохолоч».

**Брожение, ферментация** – процесс разложения сложного раствора (фруктовых соков) бактериями или грибами (дрожжами), в результате которого вырабатываются алкоголь и углекислый газ.

**Брюнуаз** (фр. *brunoise*) – способ нарезки продуктов на кубики со стороной 3 мм. Для этого сначала делают нарезку жульен, затем режут поперек. Чтобы нарезать продукт на мелкие кубики (1,5 мм), нужно сначала произвести нарезку мелкий жульен.

**Буйабес** (фр. *bouillabaisse*) – сытное тушеное блюдо из рыбы и моллюсков с помидорами, луком, чесноком, белым вином и шафраном. Традиционное блюдо для Марселя (Франция).

**Букет гарни** (фр. *bouquet garni*) – небольшой пучок из трав, перевязанных ниткой, используется для придания аромата бульонам, тушеным блюдам и т.д. Обычно состоит из лаврового листа, петрушки, тимьяна и других ароматных трав, обернутых перьями лука-порея.

**Буланже** (фр. *boulangier*) – пекарь, специализирующийся на хлебе и другой несладкой выпечке.

**Бульон** (фр. *bouillon*) – жидкий навар из мяса, рыбы или овощей. Содержит небольшое количество белков, поэтому имеет больше вкусовое и возбуждающее значение, чем питательное; легко усваивается даже ослабленным организмом.

**Бумага пергаментная, пергамент** – теплостойкая бумага, применяемая в кулинарии для выстилания форм для выпечки, приготовления блюд в оболочке, накрытия блюд при неглубоком пашотировании.

**Буше** (фр. *boucher*) – «мясник». Повар, который отвечает за разделку мяса, птицы (иногда рыбы). Может также заниматься панировкой мясных и рыбных заготовок.

## В

**В корочке** (фр. *en croûte*) – термин, относящийся к блюдам, для приготовления которых продукты помещают в оболочку из хлеба или теста, а затем запекают.

**Варка в кипящей воде** – способ приготовления, при котором ингредиенты погружают в жидкость, нагретую до температуры кипения (100°C).

**Варка на медленном огне** – варка в жидкости при поддержании ее температуры чуть ниже точки кипения (синоним – варка в закипающей жидкости). Температуры, обеспечивающие такой процесс, лежат в диапазоне от 85 до 93°C.

**Варка на пару** – кулинарный метод, состоящий в том, что тепловую энергию продуктам передает пар, образуемый кипящей водой или другой жидкостью.

**Варка на пару в кастрюле** – кулинарный метод, при котором пища варится на прямом огне в закрытой кастрюле с очень малым количеством жидкости.

**Васаби** – распространенное в Азии растение, похожее на хрен. При смешивании тертого *васаби* с водой он приобретает характерный салатный цвет. Используется как приправа к блюдам японской кухни.

**Вафля** – хрустящий, напоминающий блинчик продукт из полужидкого теста, приготовляемый в особых формах, которые создают на его поверхности характерную решетку.

**Вегетарианец** – человек, придерживающийся стиля питания (даже стиля жизни), при котором ограничивается или исключается применение продуктов животного происхождения. Самыми строгими вегетарианцами считаются веганцы, которые питаются исключительно растительной пищей и не допускают даже употребления меда. Лакто-ово-вегетарианцы употребляют из животной пищи только молочные продукты и яйца, ово-вегетарианцы – только яйца.

**Велюте** – соус на основе светлого бульона (из курятины, телятины, морепродуктов), сгущенный белым *ру*. Один из фундаментальных соусов. Этим словом называют также суп, сваренный на основе соуса *велюте* и приправ (обычно пюреобразных), к которому в конце приготовления добавляют *льезон*.

**Венерка** – моллюск среднего размера (длиной менее 8 см) с твердой раковиной; водится на Восточном побережье США; подаются эти моллюски свежими или отваренными.

**Вещество питательное** – базовый компонент пищи, используемый организмом для роста, восстановления, исправления и получения энергии. Питательные веще-

ства включают в себя углеводы, жиры, белки, воду, витамины и минералы.

**Взбивание** – интенсивное размешивание сливок или яичных белков для насыщения их пузырьками воздуха. Инструмент для взбивания или смешивания – венчик – представляет собой удлиненные проволочные петли, прикрепленные к рукоятке.

**Вилка поварская** – инструмент для определения степени готовности тушеных блюд и овощей. Готовые блюда легко протыкаются вилкой, а их кусочки легко соскальзывают с вилки при попытке их поднять.

**Винегретная заправка** (уксусно-масляная) – холодный соус из растительного масла и уксуса, обычно с ароматизаторами. «Временная эмульсия». Стандартное соотношение – три части масла к одной части уксуса.

**Винный камень** – соль винной кислоты, широко применяемая в пекарском деле. Остается на стенках винных бочек после ферментации. Добавляется во взбитый яичный белок, чтобы закрепить консистенцию и объем, и часто используется как кислотный компонент в пекарском порошке.

**Вино ароматизированное** – крепленое вино, настоянное на ароматных или горьких травах, кореньях, коре или других частях растений. Пример – вермут.

**Вино крепленое** – вино, в которое добавлен спирт, обычно в виде бренди. Примеры – марсала, мадера, портвейн, херес.

**Вино столовое** – неигристое красное, белое или розовое вино, содержащее от 7 до 14% спирта. Подается к столу.

**Вирус** – тип безлетных микроорганизмов, которые могут передаваться через пищу. Вызывает такие заболевания, как корь, ветрянка, инфекционный гепатит, грипп.

**Витамины** – жизненно необходимые для человека органические вещества, потребляемые с пищей, не приносящие энергии, но регулирующие процессы обмена веществ.

**Вок** – сковорода полусферической формы (обычно из прокатной стали), используемая практически во всех кулинарных методах китайской кухни. Ее форма позволяет равномерно прогревать и легко перемешивать ингредиенты.

**Волокна** – части растений, которые необходимо включать в рацион питания человека (хотя они и не перевариваются в организме). Волокна иногда называют «грубой пищей».

**Вымачивание** – выдерживание ингредиента в теплой или горячей жидкости для извлечения вкуса, удаления примесей или размягчения.

**Выпекание** – приготовление пищи сухим жаром (например, в духовке).

**Выпекание вслепую** – частичное или полное выпекание коржей без начинки, когда коржи прокладывают пергаментом и прижимают грузом, который убирают во время или после выпекания.

**Вырезка** – бескостный кусок мяса, обычно говядины или свинины, из филейной части, проходящей вдоль хребта. Самое нежное и дорогое мясо.

## Г

**Газ углекислый** – бесцветный безвкусный, нетоксичный газ, выделяющийся при брожении или соединении соды с кислотой (так разрыхляют выпечку).

**Галантин, заливное** – очищенное от костей мясо (обычно птицы), начиненное, свернутое, отваренное и подаваемое холодным в желе.

**Гамбо** – креольский суп или тушеное жаркое, стуженное порошком сассафраса или окрой. Готовится из разных сортов мяса и рыбы и темного *ру*.

**Ганаш** (фр. *ganache*) – смесь шоколада, густых сливок (иногда с сахаром), сливочного масла и др. Среди прочего может использоваться как глазурь, крем, начинка или непосредственно для изготовления сладостей. В зависимости от пропорций шоколада и сливок может быть как мягкой, так и твердой.

**Гарбюр** (фр. *garbure*) – густой овощной гасконский суп, обычно с бобами, капустой и/или картофелем.

**Гард-манже** (фр. *garde manger*), букв. «кладовщик» – повар, ответственный за приготовление холодных блюд, в том числе салатов, закусок, паштетов и т.п.

**Гарнир** – съедобное украшение или сопровождение блюда.

**Гаспачо** (исп.) – холодный суп из овощей, как правило, помидоров, огурцов, перцев и лука.

**Гигиена** – правила и условия поддержания здоровья, включающие санитариию и личный уход.

**Гидрирование, гидрогенизация** – добавление атомов водорода в молекулы ненасыщенного жира, в результате которого он становится частично или полностью насыщенным и затвердевает при комнатной температуре.

**Гидропоника** – технология выращивания овощей в насыщенной питательными веществами воде вместо почвы.

**Глазурование** – придание изделию глянцевой поверхности путем обмазывания его соусом, желе, обливкой и т.п. В отношении

мяса – покрытие соусом и зарумянивание в духовке или под бройлером.

**Глазурь помадная** – белая паста, которая делается из сахара и жидкости, обычно воды или кукурузного сиропа. После растворения смесь нагревают, а потом охлаждают, непрерывно помешивая. Используется преимущественно для пирожных и прочих сладостей.

**Глутамат натрия** – усилитель вкуса, собственного выраженного вкуса не имеющий. Применяется в основном в китайской кухне и при консервировании. Может вызывать аллергическую реакцию.

**Глюкоза** – простой сахар, источник энергии для человеческого организма. Содержится в меде, фруктах и многих овощах. Глюкоза составляет примерно половину столового сахара и является главным источником энергии для человеческого организма.

**Гляс** (фр. *glace*) – уваренный бульон.

**Глясе** (фр. *glacé*) – глазурированный или покрытый льдом.

**Голандез** (фр. *hollandaise*) – классический соус, приготовленный на основе эмульсии из уваренного уксуса, яичных желтков и растертого сливочного масла, приправленных лимонным соком. Один из фундаментальных соусов.

**Голландская обработка какао-порошка** – обработка порошка какао щелочью для уменьшения его кислотности.

**Головоногие** – морские моллюски, у которых щупальца («ноги») отходят непосредственно от головы (кальмары и осьминоги).

**Гомогенизация** – процесс, используемый для предотвращения отделения жира в молочных продуктах. Жидкость продавливают под высоким давлением через сетку с очень мелкими ячейками, которая разбивает гранулы жира и равномерно распределяет их по всему объему.

**Гравлак** (швед. *gravlax* или *gravad lax*) – свежий лосось, приправленный солью, сахаром и свежим укропом. Это блюдо скандинавского происхождения часто подают с горчицей и укропным соусом.

**Гратен** (фр. *gratin* – «корочка») – слой того сыра или хлебных крошек, зарумяненный в печи или под жаровней. Термин «гратен» может также относиться к фаршу, в котором часть основного мяса перед измельчением была протушена и охлаждена.

**Гребешок** – двусторчатый моллюск, тело которого расположено между створками раковины. У моллюсков едят мускул и икру.

**Гриззини** – тонкие хрустящие хлебные палочки.

**Гриль** – кулинарный метод, при использовании которого пища жарится за счет тепла от источника, расположенного под ней. Грилем называется и устройство для такого жаренья, которое может «работать» на газе, электричестве, древесном угле или дровах.

**Грильярде** (фр. *grillardin*) – повар, ответственный за все блюда, готовящиеся на гриле. Эту должность иногда совмещают с должностью ротисье (*rôtisseur*) – специалиста по блюдам, запеченным в духовке (преимущественно мясным).

**Грудинка** – сорт мяса из грудной части туши; лучше всего подходит для блюд, требующих длительного приготовления, например тушения.

## Д

**Двустворчатые** – моллюски с двумя сочлененными раковинами (клемы, гребешки, устрицы и мидии).

**Дегласировать** – распускать в вине, наваре, воде или другой жидкости частицы пищи или карамелизованные соки, оставшиеся на сковороде после жаренья. Получившаяся смесь используется как основа для получения соусов, которые подают к крабам, лобстерам, креветкам, моллюскам.

**Демигляс** (фр. *demi-glace* – букв. «наполовину покрытый глазурью») – смесь из равных частей коричневого бульона и коричневого соуса, уваренная наполовину. Один из фундаментальных соусов.

**Деми-шеф-де-ранж** (фр. *demi-chef de rang*) – помощник старшего официанта.

**Дижестив** (англ. *digestif*) – крепкий спиртной напиток, употребляемый после еды с целью помочь пищеварению. Примеры – бренди, коньяк.

**Диспетчер** (*aboyeur*) – приемщик заказов; должность в кухонной бригадной системе. Принимает заказы из зала, передает их соответствующим работникам кухни и проверяет каждую тарелку перед тем, как ее выносят из кухни.

**Доб** (фр. *daube*) – классический французский отвар из мяса, тушенного с красным вином, овощами и приправами. Традиционно готовится в сотейнике (фр. *Daubière*) – специальном котелке с плотно прилегающей крышкой и приспособлением для хранения горячих углей.

**Доведение до готовности** – приготовление посредством сохранения тепла в продуктах после того, как их сняли с источника нагрева. Особенно важно при приготовлении жареных блюд.

**Дрожжи** – микроскопические грибы, обмен веществ которых вызывает броже-

ние. Используются для разрыхления теста и в производстве сыра, пива и вина.

**Дуршлаг** – чаша с множеством отверстий для процеживания или обсушивания пищи.

**Духовка подовая** – разновидность обычной духовки, в которой источник тепла находится ниже пода, или дна, куда и ставят пищу вместо решетки.

**Дюксель** (от фр. *duxelles*) – мелко нарезанные шампиньоны, потушенные в сливочном масле. Используется как начинка, гарнир и приправа к супам и соусам.

## Ж

**Жардиньер** (фр. *jardinière*) – овощная смесь.

**Жаренье в оболочке** – кулинарный метод, при котором продукты жарят на сковороде в большом количестве жира – больше, чем при сотировании или «сухом» обжаривании, но меньшем, чем при жаренье во фритюре.

**Жаренье во фритюре** – приготовление пищи погружением в горячий жир. Часто на продукты предварительно наносят оболочку из хлебных крошек или полужидкого теста.

**Жаренье на вертеле** – жаренье пищи на большом стержне над или перед открытым огнем либо другим радиационным источником тепла.

**Жаренье с копчением** – метод жаренья пищи, при котором продукты кладут на решетку, вставленную в горшок или кастрюлю с деревянными щепками; при этом щепки тлеют и дымят, когда горшок нагревается на огне или в духовке.

**Жаренье сухое** – жаренье без жира, обычно на сковороде с антипригарным покрытием.

**Жаренье на огне** – приготовление пищи, при котором источник радиационного нагрева расположен под едой. Устройство для жаренья посредством радиационного нагрева, в котором источник тепла расположен над приготовляемыми продуктами, называется бройлером.

**Жаркое острое** – кусочки мяса, птицы или других продуктов, приправленные горчицей, уксусом и/или другими острыми специями, например красным перцем или соусом табаско.

**Жарочная плита** – толстая чугунная или стальная плита, устанавливаемая над источником тепла газовой или электрической плиты. Позволяет прожаривать продукты более равномерно, чем на конфорке.

**Желатин** – белоксодержащее вещество, находящееся в костях и соединительных тканях животных. Растворенный в горячей жидкости и затем охлажденный желатин

может использоваться как сгуститель и стабилизатор.

**Желе** – прозрачное желе из бульона (иногда из фруктовых или овощных соков), сгущенного желатином. Им заливают блюда или подают отдельно.

**Желирование** – процесс, при котором горячий пектинсодержащий раствор, включающий определенные соединения, при охлаждении образует плотное тело, имеющее форму. Длинные спиралеобразные молекулы пектина в массе желе образуют равномерно распределенную трехмерную сеть, связывая при этом большое количество жидкости.

**Женуаз** (фр. *génoise* – генуэзское) – легкое пирожное из муки, сахара, яиц, сливочного масла, ванили и/или других ароматизаторов, которое готовят перемешиванием взбитых в пену компонентов.

**Жерновой помол** – мука, полученная дроблением зерна жерновами (каменьями). При таком помоле сохраняется больше питательных веществ, чем при других.

**Жир** – одно из главных питательных веществ, из которых организм добывает энергию. Служит носителем вкуса в пище и создает ощущение сытости.

**Жир мономеренасыщенный** – жир, в молекуле которого есть одна не заполненная атомом водорода ячейка химической связи. Содержится в авокадо, маслинах, орехах.

**Жир ненасыщенный** – жир, в молекуле которого есть как минимум одна незаполненная атомом водорода ячейка химической связи. Такие жиры – чаще всего растительного происхождения – жидкие при комнатной температуре.

**Жир полиненасыщенный** – жир, в молекуле которого есть более одной незаполненной атомом водорода ячейки химической связи. Содержится в кукурузном, хлопковом, сафлоровом, соевом и подсолнечном маслах.

**Жульен** (соломка) – нарезка овощей полосками. Стандартная соломка имеет размеры от 3х3х25 мм до 3х3х50 мм; мелкая – от 1,5х1,5х25 мм до 1,5х1,5х50 мм.

## З

**Заварной крем** – смесь молока, взбитых яиц и других ингредиентов, например сладких и несладких вкусовых компонентов, сваренная на очень слабом огне, часто на водяной бане.

**Заготовка впрок** – консервация продуктов путем засолки, копчения и/или сушки.

**Закуски** – легкие блюда, которые подают перед трапезой или в начале еды. Могут

быть горячими или холодными, их едят с тарелки приборами или руками.

**Заражение перекрестное** – передача болезнетворных бактерий одним продуктом другому через непосредственный контакт.

**Зародыш** – эмбрион зерна злаковых культур, обычно отделяемый от эндосперма во время помола, потому что он содержит масла, ускоряющие порчу муки и крупы.

**Засолка сухая** – обработка мяса и фаршей перед копчением составом из соли и специй.

**Зерно цельное** – перемолотое и необработанное зерно.

**Золотистый** (фр. *doré*) – покрытый яичным желтком или зажаренный до образования золотистой корочки.

## И

**Икра** – яйца рыб и моллюсков.

**Инвентарный список** – список продуктов и оборудования, имеющихся в наличии, с указанием их примерной стоимости.

**Индукционная горелка** – тип нагревательного элемента, использующий для генерирования тепла электромагнитное взаимодействие между поверхностью плиты и металлом кастрюли. Время воздействия такого устройства значительно меньше, чем у традиционных горелок.

**Инфекция** – внедрение в организм и размножение в нем возбудителей болезни, например бактерий.

**Использование в порядке поступления** – фундаментальный принцип складирования, обеспечивающий ротацию запасов. Первыми используются продукты, доставленные раньше других.

**Использование полное** – принцип, предполагающий максимальное использование продуктов для уменьшения потерь и увеличения прибыли.

## Й

**Йогурт** – молочнокислый продукт. Молоко, заквашенное бактериальной культурой, придающей ему густоту и кисловатый вкус.

## К

**Каджун** – праная и сытная кухня, основанная на французском и южном влияниях. Характерные ингредиенты – специи, темное *ру*, свиное сало, креольская специя, зеленый перец, лук и сельдерей. Традиционное блюдо – *джамбалайя*.

**Какао** – бобчатый плод дерева какао, из которого после удаления масла из стручков дерева какао и измельчения готовят напиток какао и шоколад. Используется как приправа.

**Калория** – единица энергии, содержащейся в еде. Одна (большая) калория равна количеству энергии, необходимому для повышения температуры 1 л воды на 1°C.

**Кальцоне** (ит. *calzone*) – тесто для пиццы, которое начиняют мясом, овощами или сыром, сворачивают в виде большого полукруга, а затем запекают или обжаривают.

**Канале** – закуски из маленьких кусочков обычного или обжаренного хлеба, чаще всего декоративно нарезанных; сверху на них либо намазывают какую-либо острую пасту, либо кладут пикантную нарезку.

**Карамелизация** – процесс потемнения сахара при нагревании. Карамелизация сахара происходит при температуре 160–182°C.

**Карри** – смесь специй, используемая в первую очередь в индийской кухне. Может включать в себя куркуму, кориандр, зиру, кайенский или другой жгучий перец, кардамон, корицу, гвоздику, фенхель, пажитник, имбирь, чеснок. Этим термином также обозначаются блюда, приправленные соусом карри.

**Картофель молодой** – мелкий восковой картофель диаметром менее 4 см. Обычно его варят на пару или в воде и часто едят с кожурой («в мундире»). В молодом картофеле сахар еще не превратился в крахмал, поэтому он обладает тонкой блестящей «восковой» кожей.

**Картофель поварской** – мягкий картофель с тонкой крапчатой кожурой. Его обычно пассеруют или варят.

**Кассуле** (фр. *cassoulet*) – тушеное блюдо из белой фасоли, запеченной со свиной или другим мясом (утки, гуся) и приправами.

**Кастрюля для бульона** – кастрюля с высокими прямыми стенками, у которой высота больше ширины. Некоторые из таких кастрюль имеют краники. По-французски эти кастрюли иногда называют *marmite* – «котелок».

**Кастрюля с подогревом** – металлическая посуда с устройством для нагрева (от огня или электричества), используется для сохранения продуктов теплыми во время застолья или для «шведского стола».

**Каша гречневая** – блюдо из обмолоченных, дробленых и слегка поджаренных зерен гречихи.

**Кашица крахмальная** – крахмал (из аррорута, кукурузы или картофеля), разведенный в холодной жидкости для предотвращения образования комков при добавлении в горячую жидкость для ее сгущения.

**Кекс «ангельский»** – разновидность бисквитного торта, который делают без яичного желтка и других жиров. Благодаря взбитому белку кекс отличается легкой, воздушной консистенцией. Обычно его

выпекают в круглых формах типа «чудо» с цилиндром посередине, так что в центре кекса получается отверстие.

**Кислота** – вещество, pH которого меньше семи. У кислот кислый или едкий вкус. Кислоты содержатся во многих продуктах, в том числе кисломолочных, соках citrusовых, уксусе, вине. Кислоты также добавляют в маринады в качестве смягчителей – они разрушают соединительные ткани и стенки клеток.

**Кислоты жирные омега-3** – полиненасыщенные жирные кислоты, способные снизить риск сердечно-сосудистых заболеваний и образования опухолей, стимулируют работу иммунной системы и снижают кровяное давление. Содержатся в жирной рыбе, темно-зеленых листовых овощах, некоторых орехах и растительных маслах.

**Клейковина** – растительный белок, образующий длинные эластичные нити, когда мука из твердых сортов пшеницы увлажняется и месится. Именно клейковина придает дрожжевому тесту его характерную эластичность.

**Клетчатка** (целлюлоза) – сложный углевод, главный строительный материал растительной клетки.

**Клецки** – разного рода мелкие изделия из крутого, полужидкого или жидкого теста, которые варят на пару или в жидкости, часто на поверхности тушеного жаркого. Бывают с начинкой и без нее.

**Клубень** – мясистый стебель, корневище растения, способные вырасти в новое растение. Некоторые клубни, например картофеля, съедобны, и в кулинарии считаются овощами.

**Кнель, фрикаделька** – легкая вареная клецка из фарша (куриного, говяжьего, из морепродуктов или дичи), связанного яйцом, которой придают овальную форму двумя ложками.

**Коагуляция, свертывание** – створаживание, сбивание в комки протеинов под воздействием, как правило, тепла или кислоты.

**Кокот** (фр. *cocotte*) – кастрюля с плотно прилегающей крышкой, предназначенная для варки или тушения. Этим словом также называют небольшую кастрюльку для варки яиц. «En cocotte» часто переводят как «в кастрюльке».

**Колбасные изделия** – продукты, изготовленные из свинины или другого мяса (например, ветчина, террин, колбаса, паштет и т.д.).

**Колбасы** – изделия из мясного фарша, которым придают форму батонов или кругов. Обычно колбасы сильно приправляют специями. Колбасы делают из молотого мяса, жира и приправ. Колбасы могут иметь разные размеры и формы, они также раз-

личаются по степени обработки, времени приготовления, типам и срокам хранения.

**Коллаген** – волокнистый белок, содержащийся в соединительной ткани животных. Используется для изготовления оболочки колбас и сосисок, а также как клей и желатин, в который коллаген превращается в результате долгой варки.

**Кольца конфорочные** – приспособления для конфорок, которые позволяют направить на продукты более или менее сильные потоки тепла.

**Комбайн кухонный** – машина со сменными лезвиями и дисками и чашей с крышкой, отделяемыми от корпуса с мотором. Используется для нарезки, шинкования, перемалывания, взбивания, замешивания, нарезки на полоски и т.д.

**Комбинированный метод** – кулинарный метод, в котором сухой жар сочетается с влажным (например, мясо обжаривают в жире и затем тушат).

**Комми** (фр. *commis*, букв. – «ученик, подмастерье») – повар, который работает под руководством шеф-де-пати (*chef de partie*) и изучает его сферу ответственности.

**Коммюнар** (фр. *communard*) – работник кухни, ответственный за приготовление еды для персонала.

**Комплект белков полный** – набор аминокислот, необходимых организму для синтеза всех белков. Для того чтобы получить полный такой набор, может потребоваться употребление нескольких ингредиентов разом (например, бобы с рисом).

**Компоненты связывающие** – ингредиенты, служащие для уплотнения соусов или скрепления смеси ингредиентов.

**Компот** – блюдо из фруктов (свежих или сухеных), сваренных в сиропе и ароматизированных специями или алкоголем.

**Конвекция** – один из видов передачи тепла от одного тела к другому посредством циркуляции воздуха или воды. Печь конвекционная – печь или духовка с принудительной циркуляцией воздуха для усиления конвекционного нагрева. Пища в конвекционной печи жарится быстро и равномерно.

**Конкассе** (фр. *concassé*) – очищенные и мелко нарезанные помидоры, из которых предварительно извлекли семена (реже – другие овощи).

**Консоме** – бульон, осветленный смесью рубленого мяса, яичных белков и других ингредиентов, которые улавливают примеси.

**Конфи** (фр. *confit*, букв. – «пропитанный») – томленный в собственном жире (обычно о гусе, утке, свинине).

**Коптильня** – закрытое пространство, в котором продукты располагаются на

решетках или крюках и остаются в дыму до достижения определенной температуры.

**Копчение** – совокупность методов консервации и придания вкуса пище с помощью дыма. Бывает холодным и горячим (полукопчение, горячее копчение, влажное копчение).

**Корейка** – жирное мясо со спинной части свиной туши, используется главным образом для того, чтобы заворачивать мясо при жарке, и для получения топленого сала или шкварок.

**Корнишоны** – мелкие маринованные огурчики. Часто подаются к паштетам и копченостям.

**Котел с паровой рубашкой** – котел с двойными стенками, между которыми циркулирует пар, сообщающий равномерное тепло для варки наваров, супов и соусов.

**Конфисье** (фр. *confiseur*) – специалист, ответственный за изготовление кондитерских и других подобных изделий.

**Крахмал** (кукурузный, картофельный) – мелкий белый порошок, выделенный из сушеной кукурузы или картофеля. Используется в основном как сгуститель соусов и иногда как ингредиент полужидкого теста.

**Креветка пильчатая** (англ. *prawn*) – креветка, очень напоминающая обычную. Часто этим термином обозначают просто больших креветок.

**Крем английский** – заварной крем, который делают из сливок и/или молока, сахара, яиц и ванили. Может подаваться как соус или использоваться для приготовления баварского крема либо мороженого. Известен также как соус ванильный.

**Крем баварский** (фр. *bavarois* – *бавария*) – легкий, напоминающий мусс десерт. Делается из ванильного соуса, который смешивают с фруктовым пюре или соком, после чего смягчают взбитыми сливками и стабилизируют желатином.

**Крем кондитерский** – заварной крем из яиц, муки или крахмала, молока, сахара и ароматизаторов. Используется для наполнения или украшения пирожных, а также как основа для суфле, других кремов или муссов.

**Крем сливочный** – глазурь из сливочного масла, сахара и яиц или заварного крема; используется для украшения и прослаивания тортов и выпечки. Существует четыре разновидности такого крема – итальянская, швейцарская, французская и немецкая.

**Крем-брюле** – заварной крем, посыпанный сахаром и карамелизованный под бройлером перед подачей.

**Крем-фреш** – густые сливки, взбитые до

крутой консистенции и чуть кисловатого вкуса. Используется в горячих изделиях, потому что такой продукт менее склонен сворачиваться при нагреве, чем сливки и йогурт.

**Креп** – тонкий блинчик из жидкого теста с яйцом. Крепы используются как заготовки для приготовления сладких и пикантных блюд.

**Критические контрольные точки при анализе источников опасности** – система слежения за продуктами с момента их доставки до подачи потребителям на предмет их чистоты и отсутствия зараженности. Установлены нормы и правила в отношении отрезков времени, температур и обращения с продуктами.

**Крошка** (англ. *crumb*) – термин используется для описания текстуры запеченных блюд – говорят о «мелкой крошке» или «грубой крошке».

**Крустад** (фр. *croustade* – букв. «поджаристая корочка») – маленький запеченный или поджаренный «контейнер», предназначенный для заполнения кусочками мяса, курицы или другой начинкой. Обычно делается из теста, но может быть изготовлен из картофеля или пасты.

**Крутон** – гарнир из хлеба или выпечки, обычно поджаренный до хрусткости. Часто крутоны ароматизируют, добавляя ароматы и вкусы пиццы, чеснока, бекона, томатов, трав.

**Кувертюр** – высококачественный горько-сладкий жидкий шоколад, используемый для глазурирования и украшений. Высокое содержание масла какао придает ему после темперирования глянцевый вид. Кувертюром может называться шоколад, содержащий минимум 32% масла какао.

**Кули** (фр. *coulis*) – густое пюре из овощей или фруктов. Подается горячим либо холодным. Этот термин также традиционно используется для обозначения крепких бульонов из мяса, рыбы или моллюсков, применяемых для приготовления некоторых густых супов.

**Курт-бульон** (фр. *court bouillon* – букв. «короткий бульон») – пряный овощной навар, который обычно включает в себя кислые компоненты, например, вино или уксус. Чаще всего используется для варки рыбы.

**Курортная кухня** – кулинарный стиль, ставящий во главу угла высокое качество и изысканный вид блюд. Последние должны иметь высокую пищевую ценность и низкую калорийность, содержать мало жиров, соединений натрия и холестерина.

**Кускус** – кусочки семолины (крупно размолотого эндосперма твердой пшеницы), которую обычно варят на пару в кускуснице.



**Кускусница** – набор вставляющихся друг в друга кастрюль типа водяной бани. Используется для варки кускуса.

**Кухня креольская** – изощренное сочетание французской, испанской и африканских кухонь. В числе типичных ингредиентов – сливочное масло, сливки, помидоры, окра, зеленые перцы, лук и сельдерей. Одно из традиционных креольских блюд – *гамбо*.

## Л

**Лактоза** – простой сахар, содержащийся в молоке. Этот дисахарид является наименее сладким из всех натуральных сахаров.

**Лецитин** – эмульгатор, содержащийся в яйцах и сое.

**Ликер** – алкогольный напиток, ароматизированный фруктами, специями, орехами, зеленью и, как правило, подслащенный. Ликеры, известные под названием кордиал (*cordial*), имеют более высокое содержание алкоголя и представляют собой вязкие, слегка липкие жидкости.

**Лист духовки** – плоский поддон, часто с бортиками, для приготовления пищи в духовке.

**Лопатка кулинарная либо для раздачи** – инструмент, необходимый для того, чтобы переносить куски теста на противень или раздавать пищу.

**Лоток** – прямоугольный металлический сосуд с выступом, который позволяет ставить его на стеллаж или мармит. Выпускаются лотки самых разных размеров.

**Льезон** (фр. *liaison* – «связь», «соединение») – смесь желтков со сливками. Используется для сгущения соусов и обогащения их вкуса. Термин также применяется к любой смеси ингредиентов, используемой как густитель.

**Лярд** – топленое свиное сало, используется для жарки и приготовления выпечки. Им также при помощи специальной иглы нашивают нежирное мясо.

## М

**Мадера** – португальское крепленое вино, обработанное в период выдержки теплом, что придает ему характерный вкус и коричневатый цвет.

**Майонез** – холодная эмульсия из растительного масла, желтков, уксуса, горчицы и приправ. Используется как заправка, основа для других соусов, а также для намазывания на хлеб.

**Макарун** (англ. *macaroon*) – маленькие печенья из ореховой пасты (обычно миндальной или кокосовой), сахара и яичных белков.

**Мамалыга** – дробленая кукуруза, обработанная щелоком для удаления отрубей и зародышей. См. *Поленга*.

**Мандолина** – устройство для нарезки продуктов, у которого лезвия настраиваются на различную толщину и форму нарезки.

**Маринад** – смесь ингредиентов, предназначенная для придания пище вкуса и влажности перед приготовлением. Жидкие маринады обычно основаны на кислотных ингредиентах типа вина или уксуса, сухие – на соли.

**Марля** – легкая сетчатая ткань, используемая для процеживания жидкостей и изготовления *саше д'Эпис*.

**Марципан** – паста из молотого миндаля, сахара и яичных белков для начинки и украшения пирожных.

**Масло сливочное** – полутвердый жир, получаемый взбиванием (пахтанием) сливок; содержит как минимум 80% молочного жира.

**Масло сливочное комбинированное** – сливочное масло, смешанное с зеленью или другими приправами. Обычно используется в соусах к блюдам гриль, овощам или приготовленным на пару десертам.

**Масло сливочное топленое** – сливочное масло, из которого удалены сухие вещества молока и оставлен чистый молочный жир. Имеет более высокую температуру задымления, чем цельное масло, но менее выраженный масляный вкус.

**Масса закупочная** – масса продукта в таком виде, в каком он прибыл от поставщика, до какой-либо обработки (очистки, обрезания и т.д.).

**Масса съедобной части** – масса продуктов после разделки и обрезки. Масса съедобной части меньше закупочной.

**Матиньон** (фр. *matignon*) – принятая во французской кухне смесь нарезанных кубиками ветчины или бекона (1 часть), моркови (2 части), лука (1 часть), сельдерея (1 часть) и лука-порея (1 часть); иногда добавляют грибы (1 часть).

**Матлот** (фр. *matelote*) – французский рыбный суп, который традиционно делают из угря или другой пресноводной рыбы, а приправляют вином и специями.

**Машина шинковальная вертикальная** – машина с вращающимися лезвиями, похожая на блендер. Используется для размалывания, взбивания, смешивания или дробления продуктов.

**Медальон** – маленький круглый кусок мяса для жаренья.

**Меласса черная** – темно-коричневый сладкий сироп, побочный продукт переработки сахарной свеклы и сахарного трост-

ника. Меласса бывает светлая (более сладкая), темная и черная (дольше варится и больше горчит).

**Мельница пищевая** – сито с загнутым лезвием, которое вращают с помощью рукоятки. Используется для протирания мягкой пищи.

**Меренги** – яичные белки, взбитые в твердую пену, затем подслащенные и запеченные до твердости. Бывают обычные, швейцарские и итальянские.

**Месить** – многократно растягивать и сжимать тесто для придания ему нужной консистенции и обеспечения должного качества печеных изделий.

**Метаболизм, обмен веществ** – совокупность химических процессов в живых клетках, в результате которых обеспечиваются приток к клеткам энергии и накопление в них новых материалов.

**Метод пенообразования** – метод изготовления полужидкого теста для выпечки, когда яйца (цельные, белки или желтки) взбивают в пену с сахаром.

**Метрдотель** – управляющий обеденным залом ресторана. Руководит персоналом зала ресторана и буфетной.

**Механический разрыхлитель теста** – пар, который, будучи запертым в тесте, при нагревании начинает расширяться и вызывает подъем теста (ср. с действием химического разрыхлителя).

**Мешок кулинарный** – пакет (обычно из пластика, полотна или нейлона) с простыми или декоративными насадками, из которого выдавливают пюре, крем и т.п.

**Минеральное вещество** – неорганическое вещество, жизненно важная составляющая питания. Не доставляет в организм энергии, поэтому называется некалорийным питательным веществом. Сам организм не может производить минеральные вещества, их нужно потреблять с пищей.

**Минестроне** (ит. *minestrone*) – густой овощной суп, обычно с сухой фасолью и пастой.

**Мирпуа** – комбинация из нарезанных пряных овощей (обычно двух частей лука, одной части моркови и одной части сельдерея). Используется для придания вкуса наварам, супам и тушеным блюдам.

**Мирпуа белое** – мирпуа без моркови, может быть с грибами или грибными обрезками. Используется для приготовления бледных или белых соусов и наваров.

**Моллюск** – беспозвоночное животное с мягким, не имеющим членения телом, обычно покрытым твердым панцирем (клемы, устрицы, улитки).

**Моллюск мелкий двустворчатый** (англ.

*littleneck*) – моллюск с твердой раковиной диаметром не более 5 см. Их часто едят сырыми, используя половинки раковин в качестве «блюдец».

**Моллюск одностворчатый** – моллюск с одной раковиной (морское ушко и морской еж).

**Молоко обезжиренное** – молоко с содержанием жира ниже 2%.

**Молоко сгущенное** – консервированное молоко, из которого перед закатыванием в банки удалено 60% воды. Используется в качестве крема и для создания кремовидных фактур.

**Молоко снятое** – молоко, в котором осталось не более 0,5% жира.

**Морепродукты** – всевозможные виды морской живности, употребляемой в пищу, включая двустворчатых, одностворчатых, головоногих, ракообразных.

**Мраморное мясо** – мясо с тонкими прожилками межмышечного жира, сплетающимися в мраморный узор и делающими мясо мягким и сочным.

**Мука из цельного зерна** – мука, произведенная из цельного зерна, включая отруби и зародыши. На Западе популярна пшеничная мука грехема, названная в честь Силвестра Грехема – американского диетолога, жившего в XIX веке.

**Муслин** – соус, который получается, если к голландезу добавляют взбитые сливки. Так называется также очень нежный фарш из белого мяса или рыбы, осветленный сливками и яйцом.

**Мусс** – блюдо из взбитых яичных желтков и/или сливок, вмешанных в базовую смесь. Бывает сладким или пикантным.

**Мякиш** – мягкая часть хлеба (не корочка).

**Мясник** (фр. *boucher*) – повар или поставщик, ответственный за свежевание мяса, птицы и иногда рыбы. В бригадной системе мясник также может отвечать за панировку мяса, рыбы и другие предварительные операции мясного цеха.

**Мясо по-швейцарски** – обычно говядина, посыпанная мукой и специями и отбитая до состояния, когда волокна разбиты и мясо становится мягким.

**Мясо сладкое** – зобная железа молодых животных, обычно телят, но также ягнят и поросят. Обычно продается парами, имеет мягкий вкус и нежную текстуру. Зобные железы перед готовкой нужно вымочить в подкисленной воде и удалить с них пленку.

## Н

**На свободном выгуле** – выращивание скота или птицы без клеток и ограждений.

**Навар белый** – навар из необжаренных костей.

**Навар коричневый** – жидкость янтарного цвета, которая получается в процессе варки костей и мяса (обычно телятины или говядины) с овощами и ароматизаторами (в том числе с *мирпуа* и томатным пюре).

**Наварен** – французский суп, который традиционно делают из ягнятины с картофелем, репой, луком и – по возможности – другими овощами.

**Нагрев на прямом огне, нагрев излучением** – один из видов передачи тепла от одного тела к другому, когда источник тепла, например открытая горелка или гриль, испускает тепловые волны, которые воздействуют на нагреваемое тело непосредственно, без промежуточного проводника.

**Надрезать** – наносить на поверхность блюда разрезы через одинаковые расстояния, чтобы обеспечить равномерный нагрев, отток жира и облегчить поглощение маринада. Надрезы служат и декоративным целям.

**«Наполеон»** – пирожное из слоеного теста, сложенного слоями и промазанного кондитерским кремом.

**Нарезка «бабочкой»** – способ нарезки продуктов (обычно мяса или «даров моря»), при котором куски разрезают по центру и раскрывают, как книгу или крылья бабочки.

**Нарезка косыми ломтиками** – нарезка с помощью ножа преимущественно продолговатых цилиндрических овощей, например моркови. Плод надрезают до середины по диагонали, перекачивают на 180° и режут под тем же углом – получается уголок.

**Нарезка крестьянская** – способ нарезки ингредиентов на квадратные плоские куски размерами 1 см х 3 мм.

**Нарезка крупная** – способ нарезки пищи, при котором она нарезается на куски примерно одного размера. Используется для приготовления таких продуктов, как *мирпуа*, для которых внешний вид не имеет большого значения.

**Нарезка ромбиками** – вид нарезки, при которой продуктам с помощью ножа придают форму ромбов со стороной 1х1 см и толщиной 3 мм.

**Нарезка кубиками** – одна из форм нарезки ингредиентов. Кубики могут быть мелкими (6 мм), средними (12 мм) и крупными (19 мм).

**Нарубить** (англ. *chop*) – мелко нарезать на кусочки примерно одного размера. Словом *chop* называется по-английски также небольшой кусок мяса с ребрышком.

**Настаивание** – процесс выдерживания пряного или иного вещества в жидкости

для насыщения ее вкусом. Настой – результат этого процесса.

**Насыщенный жир** – жир, в молекулах которого все ячейки химической связи заполнены атомами водорода. При комнатной температуре такой жир чаще всего является твердым. Насыщенные жиры имеют преимущественно животное происхождение – они содержатся в сливочном масле, мясе, сыре и яйцах, а также в кокосовом, пальмовом маслах и масле какао.

**Натрий** – щелочной металл, в малых количествах необходимый организму человека. Один из компонентов соли.

**Начинка мясная** – смесь из мелко нарубленных или пропущенных через мясорубку кусочков мяса, жира и связующего вещества. Используется для приготовления паштетов, сосисок и др. Четыре главных типа мясного фарша носят названия «муслин», «гратен», «классический» и «деревенский».

**Нашинковать** – нарезать на очень маленькие кусочки.

**Нашпиговать** – поместить кусочки сала в постное мясо, предназначенное для тушения или обжарки. Такое сало может быть приготовлено со специями.

**Нож поварской универсальный** – нож для шинкования, нарезки, крошения и пр. с длиной лезвия от 20 до 36 см.

**Нож-лопаточка (шпатель)** – гибкая металлическая лопатка с закругленным концом. Используется для переворачивания оладий и жареного мяса на гриле, для размазывания глазури и начинок и т.п. Может иметь зазубренное лезвие.

**Нормы ежедневные** – стандартные нормы потребления продуктов, разработанные Управлением по контролю за качеством пищевых продуктов и лекарственных препаратов США (Food and Drug Administration, FDA, US FDA). Указаны на этикетках пищевых продуктов.

**Нузет** – небольшой кусок мяса овальной формы, срезанный с косточки.

## О

**Обварка глубокая** – способ приготовления продуктов, при котором они медленно варятся в таком количестве жидкости, чтобы она полностью покрывала ингредиенты.

**Обвязка мяса или птицы бечевкой** – шаг, призванный перед началом приготовления придать продукту компактную форму, обеспечить равномерный нагрев. На него идут также из эстетических соображений.

**Обжаривать в кляре** – жарить во фритюре кусочки сладкого или сытного кушанья, обваленного в жидком тесте.

**Обжарка** – метод приготовления, состоя-

щий в нагреве продукта в печи или на вертеле над огнем.

**Обжарка на сковороде** – метод приготовления пищи, аналогичный сухому тушению. Для готовки таким методом используется горячая сковорода с малым количеством жира или вовсе без него.

**Оболочка** – синтетическая или натуральная пленка, которой покрывают колбасный фарш. Натуральная оболочка обычно делается из свиных или овечьих кишок.

**Обработка продукта** – подготовка продукта к приготовлению. Обработанная рыба выпотрошена и очищена от чешуи, у нее удалены голова, хвост и плавники. Обработанная птица ошипана, выпотрошена, опалена и часто обвязана нитками.

**Оленина** – в общем смысле название мяса крупных диких животных семейства оленьих; в узком смысле – мясо оленя.

**Омлет** – взбитые яйца, пожаренные на сливочном масле в специальной посуде или на сковороде, часто затем сложенные или свернутые. Омлет можно начинять всевозможными ингредиентами до или после его сворачивания.

**Опасная зона** – интервал температур от 5 до 60°C, в котором быстрее всего развиваются болезнетворные бактерии.

**Освежить продукт** – окунуть его в холодную воду (или окатить холодной водой) после бланширования, чтобы остановить дальнейшую варку.

**Осветление** – удаление твердых примесей из жидкости (навары, растопленного сливочного масла). Осветляющая смесь, используемая для получения консоме, состоит из рубленого мяса, яичных белков, *мирпуа*, томатного пюре, зелени и специй.

**Отстояться** – дать возможность мясным блюдам немного постоять после приготовления перед нарезкой. За это время соки проникают между волокнами мяса.

**Отвар** – ароматная жидкость, получающаяся из воды или бульона, в которых варили мясо, овощи и/или специи и травы. После уваривания отвар можно использовать как основу для соусов, предназначенных для отварных блюд.

**Отруби** – внешний слой злаковых зерен; часть, наиболее богатая клетчаткой.

**Отрубы первичные** – порции туши животного, получаемые при первоначальной нарубке. Параметры отрубов определяются стандартами каждой страны и видом животных. От первичных отрубов отрезают более мелкие и более удобные в работе куски.

## П

**Парижская ложка** («черпачок парижанки») – небольшой инструмент для выре-

зания шариков из мякоти фруктов и овощей.

**Пароварка** – набор вставленных одна в другую кастрюль с отверстиями в дне каждой. Кастрюли меньшего размера вставляются в большую кастрюлю, в которой кипит вода. Как вариант – одиночная вставка из металла или бамбука, используемая для варки на пару в кастрюле.

**Пассонье** (фр. *poissonier*) – повар, который специализируется на приготовлении рыбных блюд и соусов к ним, так что может совмещать свою должность с положением *сосье* (*saucier*).

**Паста** – так называемые макаронные изделия, которые готовят из смеси пшеничной муки и воды (или муки, воды и яиц), а также блюда из этих изделий. Тесто раскатывают, скручивают и нарезают на полосы (либо такие полосы изготавливаются прокатыванием на специальных машинах). Пасту обычно варят.

**Пастеризация** – процесс, при котором продукт нагревают с целью уничтожения микроорганизмов.

**Патиссье** (фр. *pâtissier*) – повар, отвечающий за приготовление изделий из теста. Человек, занимающий этот пост, несет ответственность за выпечку и десерты. На кухне ему часто выделяют отдельный участок.

**Патоген** – микроорганизм, вызывающий заболевание.

**Пахта** – молочный напиток, немного кислый и похожий по вкусу на йогурт. Традиционно пахтой называли побочный продукт, получаемый при взбивании сливок для изготовления масла. Теперь пахту изготавливают путем добавления в нежирное молоко специальных культур бактерий.

**Пашотирование неглубокое** – медленная варка в неглубокой посуде при пузырьковом кипении. Жидкость часто вываривают и используют как основу для соуса.

**Паштет** – сытное изделие из мяса, дичи, птицы, морепродуктов, овощей и пр., перемолотых в фарш и запеченных в тесте или в форме.

**Пазля** – блюдо из риса с луком, помидорами, чесноком, овощами и различными сортами мяса, в том числе куриным, твердыми колбасами (чоризо), моллюсками и др. Пазля готовится в пазльере, которая представляет собой широкую и неглубокую сковороду, обычно с двумя петлевидными ручками.

**Песочное тесто** – сдобное тесто, используемое для приготовления открытых и закрытых пирогов.

**Песто** – густая пюреобразная масса из толченой травы (обычно базилика) и масла. Используется в качестве соусов для пасты и

других блюд, а также для заправки супов. Песто также может содержать тертый сыр, орехи, семена, другие приправы.

**Петишу** (фр. *pâte à choux*) – легкое сливочное заварное тесто из воды или молока, сливочного масла и муки, в которое затем вбивают целые яйца. В ходе приготовления *петишу* образует оболочки из теста, которые можно наполнять начинками.

**Печь голландская** – котел, обычно чугунный, используемый для варки бульонов или тушения продуктов в печи.

**Печь микроволновая** – духовка, в которой так называемый магнетрон генерирует электромагнитные волны, проникающие в пищу и заставляющие молекулы воды в ней колебаться быстрее. Это быстрое движение молекул порождает тепло, посредством которого готовится пища.

**Пилав, плов** – особым образом приготовленная крупа: ее немного поджаривают в сливочном масле и затем варят на медленном огне в наваре или воде до тех пор, пока жидкость полностью не впитается.

**Пирог, пирожки** – блюда, сделанные из муки, сахара, соли, яиц, молока, жидкости, ароматизаторов, жира и разрыхлителя.

**Пирожное сладкое** – сладкое кондитерское изделие, в котором тесто содержит больше сахара, чем в другой выпечке.

**Пища кошерная** – пища, приготовленная в соответствии с требованиями иудаизма.

**Пищевое отравление** – заболевание, связанное с употреблением в пищу испорченных продуктов. Для официального признания вспышки пищевого отравления нужно, чтобы заболели как минимум два человека, съевших одну и ту же пищу, и чтобы это обстоятельство было подтверждено органами здравоохранения.

**Плот** – смесь ингредиентов, которая поднимается на поверхность бульона и образует плавучую массу.

**По-деревенски** – термин, который часто относится к фаршу грубой текстуры или способу нарезки.

**Поджарить до корочки** – добиться появления на поверхности продукта, жарящегося в горячем жире, золотистой корочки, которая усиливает его вкус. После этого продукт обычно доводят до готовности другим методом (тушением, обжаркой).

**Подлива** – соус, для приготовления которого сковороду очищают от продуктов обжарки и смешивают их с *ру* или другим загустителем, а также с некоторым количеством бульона.

**Подъем дрожжевого теста** – увеличение теста в размерах. В условиях ресторана тесто подходит в специальном контейнере, что позволяет контролировать температуру и влажность.

**Подъем теста в печи** – быстрый рост объема теста под воздействием дрожжей при помещении его в горячую духовку. Тепло ускоряет рост дрожжей, отчего выделяется больше углекислого газа; кроме того, оно заставляет этот газ расширяться.

**Полента** – дробленые зерна кукурузы, которые отваривают в кипящей жидкости до тех пор, пока они не станут мягкими и не впитают в себя жидкость. Поленту можно есть холодной и горячей, она бывает плотная и мягкая.

**По-лионски** – блюда, приготовленные в соответствии с традициями Лиона (Франция). Блюда по-лионски обычно готовят с луком, сливочным маслом, уксусом и *демигласом*.

**Помол** – размельчение зерна в муку, по степени размельчения бывает грубый, тонкий и т.п.

**Порошок пекарский** – химический разрыхлитель, состоящий из кислотного и щелочного ингредиентов; обычно это бикарбонат натрия (пищевая сода) и винный камень. При смешивании с водой порошок выделяет углекислый газ, который разрыхляет тесто и масло. Разрыхлитель с двойным действием, благодаря своему составу, может разрыхлять продукты как при смешении с водой, так и при нагревании.

**Порошок сассафраса** – густитель из молотых листьев сассафраса (американского лавра). Используется преимущественно в *гамбо*.

**Порошок чили** – сушеный острый стручковый перец, молотый или дробленый, часто в смеси с другими молотыми специями и зеленью.

**Портвейн** – крепленое десертное вино. Марочный портвейн – высококачественное вино из одного сорта винограда, выдержанное в бутылке не менее 12 лет.

**Портвейн руби** (рубиновый) – крепленое десертное вино, которое производят из купажного винограда и недолго выдерживают в деревянной бочке. Белый портвейн делают из белого винограда.

**Потроха** – см. субпродукты.

**Потроха птицы** – органы и конечности птицы, которые отделяют от нее при разделке, в том числе печень, сердце, желудок, шея. Используются для приготовления супов и бульонов.

**По-флорентийски** – блюда, приготовленные в традициях города Флоренции (Италия). В таких блюдах широко используется шпинат, а часто также соус *морне* и сыр.

**Похлебка** – густой суп из самых разных продуктов, обычно с картофелем.

**Презентабельная сторона** – верхняя сторона подаваемого на тарелке куска мяса, птицы или рыбы.

**Приготовление порционное** – способ приготовления, при котором определенные порции продуктов готовят несколько раз за время обслуживания, чтобы в любой момент были доступны свежеприготовленные блюда.

**Приправа столовая** – пряная или острая смесь, например маринованные огурчики, чатни, хрен, некоторые соусы и т.д., сопровождающая пищу за столом. Обычно стоит на столе в течение всего времени обслуживания.

**Приправлять** – добавлять тот или иной ингредиент для придания пище того или иного вкуса. В качестве приправы используют соль, перец, травы, специи.

**Припускать** – готовить продукт в воде при температуре около 85°C.

**Присыпать** – покрыть продукт перед обжариванием или тушением сухими ингредиентами, например мукой или хлебными крошками.

**Провансаль** – блюда в стиле Прованса, региона Франции, часто с чесноком, помидорами и оливковым маслом, а также анчоусами, баклажанами, грибами, маслинами и луком.

**Проварить** – слегка сварить (недоварить) продукт перед тем, как оставить его на хранение или довести процесс приготовления до конца.

**Продукты фальсифицированные** – продукты, настолько загрязненные, что их нельзя употреблять в пищу.

**Прожигание решетки** – поворачивание пищи на 90° (не переворачивая) после поджаривания в течение нескольких секунд на прутьях гриля для создания характерного решетчатого узора.

**Просо** – мелкие круглые зерна без клейковины. Просо варят или перемалывают в муку.

**Протеин, белок** – одно из базовых питательных веществ, необходимых организму для поддержания жизни, выстраивания и восстановления тканей, формирования ферментов и гормонов и выполнения прочих жизненных функций. Содержится и в животной, и в растительной пище.

**Протушивание** – метод приготовления пищи, почти идентичный тушению и отличающийся от последнего тем, что протушиванию подвергают небольшие куски мяса, поэтому для их приготовления требуется меньше времени. Протушенные продукты обычно бланшируют, но не обжаривают, так что они сохраняют свой палевый цвет.

**Профитроль** – разновидность пирожного (обычно глазурированного) из *петитшю* с начинкой из кондитерского крема.

**Процеживание** – пропустить жидкость через сито для удаления посторонних частиц.

**Прямое смешивание** – метод замешивания теста, при котором все ингредиенты смешивают руками или машиной одновременно.

**Птифуры** (фр. *petit four*) – маленькие, «на один укус», пирожные, покрытые глазурью. *Птифурами* в широком смысле называют любые маленькие пирожные и другие изделия из теста.

**Пшеница твердых сортов** – вид пшеницы, перемалываемой преимущественно в семолину, из которой делают сухие макаронные изделия.

**Пюре** – пища, перемолотая, раздавленная или протертая в гладкую массу.

## Р

**Рагу** – тушеное блюдо из мяса и овощей.

**Разборная форма** – круглая форма для выпечки с вертикальной стенкой, образованной обручем с застужкой, который можно отстегнуть и снять с основания.

**Разбухание** – ошибка при изготовлении выпечки, которая может быть вызвана в том числе излишним перемешиванием теста, неполным размешиванием разрыхлителя и т.п. Выражается в том, что в готовом изделии образуются большие полости и пустые каналы.

**Развешивание** – измерение массы ингредиентов; разделение теста или сливочного масла на порции по массе.

**Разделка** – рубка, нарезка мяса, птицы, рыбы или дичи (больших частей или целых туш) на более мелкие куски с целью подготовки их к кулинарной обработке.

**Разрыхлитель теста** – любой ингредиент или процесс, заставляющий тесто увеличиваться в объеме.

**Разрыхлитель теста механический** – воздух, вмешанный в тесто для его разрыхления.

**Разрыхлитель теста химический** – дрожжи. Живые организмы, активность которых приводит к выделению углекислого газа, заставляющего тесто увеличиваться в объеме.

**Ракообразные** – класс членистоногих, в основном водных, в который входят такие съедобные виды, как омар, краб, креветка и рак.

**Ракушки «сен-жак»** – морские гребешки, а также блюдо из морских гребешков, которое посыпают тертым сыром и запекают

с густым винным соусом. Подают на раковинах моллюсков.

**Расстойка** – период интенсивного брожения сформованных тестовых заготовок перед выпечкой.

**Рассол** – раствор соли и приправ в воде. Используется для консервации или смачивания продуктов.

**Реакция Майяра** (Майяра) – сложная химическая реакция между аминокислотой и сахаром, которая, как правило, происходит при нагревании. Типичным примером такой реакции является жаренье мяса или выпечка хлеба, когда в процессе нагревания пищевого продукта возникают типичные аромат, цвет и вкус приготовленной пищи. Названа по имени открывшего ее французского ученого. Эта реакция может быть низкотемпературной и высокотемпературной. Последняя начинается при 154°C.

**Ризотто** – рис, быстро поджаренный на сливочном масле с луком и другими пряными ингредиентами, а затем смешанный с кипящим наваром, который добавляют порциями при постоянном размешивании, что дает кашеобразную текстуру с твердоватыми зёрнами.

**Рис отработанный паром** – проваренный на пару и высушенный рис, с удаленным с его поверхности крахмалом, сохраняет питательные вещества. Известен также как проваренный рис.

**Рогалик** (круассан) – вид выпечки из дрожжевого теста с прослойками из сливочного масла. Традиционно имеет форму полумесяца.

**Розетки** – украшения из легкого воздушного теста, нарезанного в виде овалов, ромбов или крестиков. Подаются к мясным и рыбным блюдам, а также к супам.

**Рондо** (фр. *rondeau*) – мелкая широкая сковорода с двумя петлевыми ручками. Используется для тушения продуктов.

**Ру** – смесь, состоящая из равных частей муки и жира (обычно сливочного масла). Используется для сгущения жидкостей. Поджаривается до разных степеней (бывает белое, бледное или коричневое) в зависимости от предназначения.

**Рубец** – съедобная внутренняя оболочка желудка коровы и других жвачных. Рубец второго желудка имеет сотовую структуру.

**Ротиссье** (фр. *rôtisseur*) – повар, отвечающий за приготовление всех блюд, запеченных в духовке, преимущественно мясных, и соусов к ним.

**Рыба бескостная** (хрящевая) – рыба, скелет которой состоит не из костей, а из хрящей. Примеры – акула, скат.

**Рыба округлая** – рыба с определенным строением скелета, характеризующаяся

округлым телом и глазами, расположенными по обеим сторонам головы.

**Рыба плоская** – тип рыбы с плоским телом и глазами на одной стороне головы (например, камбала).

**Рыбочистка** – инструмент для удаления чешуи с рыбы. Рыбу чистят против чешуи, в направлении от хвоста к голове.

## С

**Сабайон** – винный заварной крем. Подслащенные желтки с марсалай либо другим вином или ликером взбивают на водяной бане до пенообразного состояния.

**Салат сборный** – салат, ингредиенты которого аккуратно разложены на тарелке, а не перемешаны.

**Сальник** – жирная пленка от свиных или овечьих кишок, напоминающая мелкую сетку; его покрывают для пропитки жиром жареные блюда и паштеты и обволакивают колбасный фарш.

**Сасими** – блюдо из нарезанной ломтиками сырой рыбы, подается с тонко нарезанной редькой дайкон, маринованным имбирем, хреном *васаби* и соевым соусом.

**Сахар инвертный** – сахар, представляющий собой смесь декстрозы и фруктозы, в результате чего он не так быстро кристаллизуется. Такой сахар существует в природе, но может быть получен и искусственно – путем кипячения сахарозы с кислотой.

**Саше д'эпис** (фр. *sachet d'épices*, букв. – «пакетик специй») – ароматные ингредиенты, завернутые в марлю, которые используют для придания нужного аромата бульонам и другим жидкостям. Стандартный пакетик содержит стебли укропа, молотый перец, сушеный тмин и лавровый лист.

**Сгуститель** – ингредиент, используемый для придания густоты (аррорут, крахмал, желатин, *ру*).

**Селитра** – нитрат калия, соль, которая использовалась для сохранения копченого мяса. Придает мясу характерный розовый цвет.

**Семолина** – крупно размолотый эндосперм твердой пшеницы, используемый для приготовления клецок ньокки, некоторых сортов пасты и кускуса. Семолина отличается высоким содержанием клейковины.

**Сигуатера** (*ciguatera*) – токсичное вещество, содержащееся в некоторых видах рыб. Безвредное для рыбы, оно вызывает отравление у человека, съевшего эту рыбу. Яд скапливается в организме рыбы в результате того, что она поедает определенные виды морепродуктов. Сигуатера устойчива к нагреву и заморозке.

**Сироп** – сахар, растворенный в жидкости, обычно в воде, иногда с добавлением вку-

совых ингредиентов вроде специй или цедры.

**Сироп простой** – смесь воды и сахара (при желании с дополнительными вкусовыми или пряными ингредиентами), нагретая до растворения сахара. Используется для увлажнения выпечки и варки фруктов.

**Сито** – контейнер с отверстиями, сделанный, например, из проволочной сетки. Используется для осушения, просеивания и протирания пищи.

**Сковорода для тушения рыбы** – длинная и узкая сковорода (часто с перфорированной вставкой). В такой посуде рыбу можно тушить целиком.

**Сковорода-гриль** – сковорода с ребрами, позволяющая имитировать гриль на конфорке.

**Скороварка, или автоклав**, – аппарат, в котором пища варится благодаря пару, производимому при нагревании воды под давлением в герметичном сосуде, что позволяет ей достигать температуры выше 100°C. Пищу помещают внутрь сосуда, который нельзя открыть, не сбросив давления и не выпустив пара.

**Сливки** – жирная составляющая молока. Продаются сливки с разным содержанием жира. Взбитые сливки получают путем взбивания обычных сливок и сахара до образования пышной пены, после чего к ним добавляют другие ингредиенты.

**Сливочный сыр** – мягкий сыр из коровьего молока. Должен содержать минимум 33% молочного жира и менее 55% воды. Используется для намазывания на хлеб, в соусах и т.п.

**Слоеное тесто** – тесто, которое готовят путем многократного промазывания теста жиром, складывания и раскатывания. В результате получается структура, состоящая из слоев жира и теста. Используется для приготовления воздушных пирожных, так называемой голландской выпечки, круассанов и т.п.

**Смесь для натирки** – смесь специй и зелени, которой натирают продукты в качестве маринада или для создания вкусовой оболочки. Сухие смеси для натирки обычно основаны на специях, влажные могут включать в себя ингредиенты наподобие свежей зелени, овощей, фруктового сока или бульона, создающие пастообразную консистенцию.

**Смесь маринадная** – смесь из зелени и специй, используемая для засолки или маринования овощей. Часто включает в себя стебли и/или семена укропа, кориандр, палочки корицы, черный перец, лавровый лист и др.

**Смесь «Пять специй»** – смесь из равных частей молотых корицы, гвоздики, семян

фенхеля, звездчатого аниса и сычуаньского перца.

**Смесь «Тонкие травы»** (фр. *Fines herbes*) – смесь свежих мелко нарубленных трав (чаще всего петрушки, кервеля, эстрагона, лука-резанца). Травы быстро теряют свой аромат, поэтому их добавляют в блюдо перед самой подачей.

**Смесь «Четыре специи»** (фр. *Quatre épices*) – мелко помолотая смесь специй, в которую входят черный перец, мускатный орех, корица, гвоздика (иногда имбирь). Используется для ароматизации супов, отваров, овощей.

**Снимать накипь** – удалять примеси с поверхности кипящей жидкости, например навары или супа, во время варки.

**Сода пищевая** – бикарбонат натрия, разрыхляющее средство, которое при смешении с кислыми ингредиентами и жидкостью выделяет углекислый газ и разрыхляет печеные продукты.

**Соединительная ткань** – плотная пленка, окружающая отдельные мышцы. Содержащийся в ткани белок не растворяется в ходе приготовления мяса, поэтому перед началом готовки эту ткань следует удалить.

**Сок** (фр. *jus*) – термин относится как к фруктовым и овощным сокам, так и к соку, который выпускает мясо. *Jus de viande* означает «мясная подлива», а *au jus* – может означать как в собственном, так и в уваренном соку.

**Сок мясной уваренный** (фр. *jus lié*) – выпущенный мясом сок, слегка проваренный с корнем аррорута или с кукурузным крахмалом.

**Соль для заготовок впрок** – смесь из 94% столовой соли (хлорида натрия) и 6% нитрита калия. Используется для консервации продуктов. Другое название – засолочная смесь.

**Соль кошерная** – чистая рафинированная крупнозернистая соль, применяемая для засолки. Не содержит углекислого магния, потому не замутняет рассола. Используется для приготовления кошерной пищи. Профессиональные повара предпочитают пользоваться ею, так как она более удобна в обращении, чем обычная поваренная соль, и лучше сохраняет полезные свойства продуктов.

**Соль морская** – соль, получаемая выпариванием морской воды. Продается рафинированная и натуральная, кристаллическая и молотая.

**Соль столовая** – рафинированная гранулированная соль. Бывает обогащена йодом. К столовой соли добавляют 0,4%-ный углекислый магний, чтобы избежать ее отсыревания.

**Сомелье** – специалист по выбору и подаче вин. Помогает гостям выбрать вино и подает его к столу. Несет ответственность за ресторанный винотеку.

**Сотейник** – разновидность сковороды с высокими стенками, достаточно массивная, глубокая, изготавливается из стали или алюминия. Используется для варки, припускания, тушения и пассерования.

**Сотировать** – быстро жарить в небольшом количестве жира на сильном огне в сковороде.

**Соус** – жидкая приправа к пище, которую используют для того, чтобы усилить ее вкус.

**Соус ванильный** – заварной соус из сливок и/или молока, сахара, яиц, ванили. Может подаваться как соус, а также использоваться для приготовления баварского крема или мороженого. Известен также под названием «крем английский».

**Соус коричневый** – соус из коричневого навары и ароматизаторов, уплотненный мукой, разведенным крахмалом и/или вываренный. К таким соусам относятся эспаньоль, демиглас, телячий бульон, сгущенный аррорут, и кисло-сладкий соус.

**Соус томатный** – соус, приготовляемый варкой помидоров в жидкости (воде или бульоне) с пряными ингредиентами. Один из фундаментальных соусов.

**Сосье** (фр. *saucier*) – повар, ответственный за приготовление соусов и тушение в них. Обычно за такие блюда и соусы к ним по совместительству отвечает шеф-де-пати (*chef de partie*).

**Специя** – пряное, ароматическое вещество растительного происхождения, обычно сухое. Используется как приправа.

**Срок хранения** – время, в течение которого продукт сохраняет первоначальное качество.

**Стабилизатор** – ингредиент (обычно белок или продукт растительного происхождения), добавляемый в эмульсию, чтобы предотвратить ее расслоение (например, яичный белок, сливки, горчица в соусах или желатин в десертах типа баварского крема).

**Сталь нержавеющей** – материал, используемый для изготовления лезвий заточивающихся кухонных ножей. Кроме стали, они могут быть изготовлены из керамики, стекла, а также металлов, армированных алмазами.

**Стандартная процедура панировки** – процедура производственного потока, в ходе которой продукт перед жарением посыпают мукой, окунают во взбитое яйцо и обваливают в хлебных крошках.

**Стафилококки** – бактерии, которые вызывают болезни, связанные с едой. Стафилококки особенно опасны тем, что

выделяемые ими яды не уничтожаются при нагреве. Интоксикация стафилококками чаще всего происходит путем перенесения бактерий с зараженных продуктов.

**Стейк** – порционный (или крупнее) кусок мяса, птицы или рыбы, отрезанный поперек мышечных волокон. Бывает бескостный и на кости.

**Стир-фрай** (англ. *stir-fry* – «обжариваем, помешивая») – кулинарный метод, при котором продукты жарят на очень сильном огне в небольшом количестве жира при постоянном помешивании, обычно в воке.

**Субпродукты** – части туши животных, не являющиеся мышечной тканью (например, внутренние органы). К субпродуктам относятся внутренние органы животного (мозги, сердце, почки, легкие, зубная железа, рубец, язык), головы, хвосты и ноги. Синоним – потроха.

**Суп овощной** – суп на воде или бульоне по преимуществу из овощей. Может включать в себя мясо, бобовые и лапшу. Бывает прозрачный или густой.

**Суп сливочный** – традиционный суп на основе соуса *бешамель*; более широко – любой суп, «отделанный» сливками, их производными (например, сметаной) или *лье-зоном*.

**Супрем** (*suprême*) – филе (грудка) и крылышко цыпленка или другой птицы.

**Суфле** – изделие на основе соуса (обычно *бешамель* для сытных суфле и кондитерского крема для сладких), взбитых белков и вкусовых ингредиентов. Взбитые белки заставляют суфле увеличиваться в объеме во время запекания.

**Су-шеф** (фр. *sous chef*) – второе по рангу лицо, он подчиняется шеф-повару и замещает его в случае отсутствия шефа, иногда отвечает за планирование и по мере необходимости оказывает помощь другим поварам.

**Сыворотка** – жидкость, остающаяся после сворачивания молока.

**Сыр домашний** – свежий сыр, который изготавливают путем отжима творога, полученного из скисшего коровьего молока.

## Т

**Табльдот** (фр. *table d'hôte* – «стол хозяина») – меню с фиксированными ценами на все предлагаемые блюда.

**Тарталетка** – мелкая корзинка из хрустящего теста (с желобками или без), которую можно наполнить пикантной или сладкой, свежей или заранее приготовленной начинкой.

**Творог** – полутвердая составляющая свернувшегося молока после отделения жидкости.

**Темперирование** – осторожное и медленное нагревание вливанием горячей жидкости в *льезон* для постепенного повышения его температуры или соответствующий метод растапливания шоколада.

**Теплопроводность** – передача тепла от одного тела к другому посредством третьего. В кулинарии это передача тепла от огня к пище посредством кастрюли, сковороды, прутьев духовки или гриля.

**Термометр моментальный** – термометр для измерения внутренней температуры продуктов. Его стержень вставляют в пищу, и на циферблате показывается температура.

**Термофильные/теплолюбивые** – термин для описания бактерий, развивающихся при температуре от 43 до 77°C.

**Террин** – «буханка» из фарша, аналогичная паштету, но приготовленная в однойменной керамической продолговатой форме на водяной бане.

**Тесто бисквитное** – тесто на основе взбитой сахарно-яичной массы, которому дают достичь рыхлой, губчатой консистенции. С помощью бисквитного теста можно приготовить множество видов выпечки, начиная с ролетов и заканчивая сложными тортами и пирожными.

**Тесто датское** (англ. *danish pastry*) – плотное дрожжевое тесто, которое раскатывают со сливочным маслом, после чего сдабривают орехами, фруктами и другими ингредиентами и замораживают. Изобретено в Дании.

**Тесто жидкое, кляр** – смесь муки и жидкости, иногда с другими ингредиентами. Кляр бывает разной плотности, но, как правило, имеет полужидкую консистенцию. Используется для приготовления тортов, пресного хлеба, оладий и блинчиков. В кляр иногда погружают кусочки блюда перед тем, как обжарить их во фритюре.

**Тесто сдобное** – дрожжевое тесто, содержащее жир, например сливочное масло, и/или яичные желтки, а иногда подсластители. Из сдобного теста получаются более мягкие изделия, обладающие более темной корочкой, нежели из пресного теста.

**Техника многоступенчатая** – способ приготовления пищи в один прием – например, варка или приготовление в сотейнике (в отличие от методов, состоящих из нескольких стадий, – например, тушения).

**Тимбале** (фр. *timbale*) – небольшая металлическая форма в виде барабана, предназначенная для придания формы кремам, муссам, вареному рису и др., а также продукты, сформированные таким образом.

**Токсин** – природное ядовитое вещество, обычно продукт обмена веществ живых организмов типа бактерий.

**Толочь** – дробить или разминать продукт, чтобы сильнее ощущался его аромат.

**Томить** – готовить продукты (обычно овощи) в закрытой посуде с небольшим количеством жира до тех пор, пока они не станут мягкими и не пустят сок (но не доводить их до «почернения»).

**Точка задымления** – температура, при которой жир начинает дымиться при нагревании.

**Треска соленая** – треска, которую засаливают, иногда коптят, а затем высушивают, чтобы сохранить ее на длительный срок.

**Турнан** (фр. *tournant*) – сотрудник, который при необходимости работает на любом участке кухни.

**Тушение** – способ приготовления блюда, при котором основной ингредиент (обычно мясо) обжигают в масле или другом жире, а затем варят в закрытой посуде при низкой температуре в небольшом количестве бульона или другой жидкости (как правило, слоем толщиной с половину высоты кусков мяса). Жидкость после этого сливают и используют как основу для соуса.

**Тэмпура** (яп.) – морепродукты и/или овощи, покрытые легким тестом и обжаренные во фритюре. К *тэмпуре* обычно подают легкий соевый соус.

**Туили** (*tuile*) – букв. «черепица» – тонкое, похожее на вафли печенье (или другие кушанья, напоминающие это печенье). Такой выпечке придают нужную форму с помощью штампов, пользуясь тем, что в горячем состоянии она обладает высокой пластичностью.

## У

**Уваривание** – уменьшение объема жидкости за счет кипения для достижения более густой консистенции и/или более концентрированного вкуса.

**Уварка** – продукт уваривания жидкости.

**Углевод сложный** – крупная молекула, составленная из длинных цепочек молекул сахара. Содержится в крахмалах и клетчатке.

**Углеводы** – одни из основных питательных элементов, используемых организмом для выработки энергии. Делятся на простые (сахара) и сложные (крахмал и клетчатка).

**Углеводы простые** – вещества с мелкими молекулами углеводов (моно- и дисахариды), включая фруктозу (фруктовый сахар), лактозу (молочный сахар), мальтозу (солодовый сахар) и сахарозу (тростниковый сахар).

**Умами** (яп.) – плотный, сытный, «мясной» вкус, который часто ассоциируется с глутаматом натрия и грибами.

**Ушко морское** – моллюск с одной раковиной длиной примерно 15 см и крупным съедобным мускулом. Перед тем как пассеровать или жарить, морские ушки обычно разрезают и отбивают; готовые моллюски имеют вязкую консистенцию и мягкий вкус.

## Ф

**Факультативные бактерии** – бактерии, способные выживать и в присутствии, и в отсутствие кислорода.

**Фарина** – мука тонкого помола, которую можно заварить кипятком и съесть на завтрак или использовать при приготовлении пудингов и в качестве загустителя.

**Фарш** – начинка, как правило, молотое мясо.

**Филе** – бескостный кусок мяса, рыбы или птицы.

**Филе миньон** – дорогой бескостный кусок говядины из тонкого конца вырезки.

**Филей** (англ. *chine*) – кусок мяса с хребтовой костью, а также сама эта кость.

**Фило** – пресное, очень тонкое, вытяжное тесто для изготовления пирожных, прокладывается маслом и/или хлебными крошками) типа штруделя.

**Фитохимикаты** – природные химические соединения, находящиеся в растительной пище, оказывающие антиоксидантное воздействие и обладающие целебными свойствами.

**Фонд** (фр. *fond* – букв. «основа») используется для описания не только густых, наваристых бульонов, но и жидкости, которая остается в сковороде после тушения или жарки продуктов. Ее часто собирают и используют для приготовления соусов.

**Формула** – рецепт, в котором количество каждого ингредиента указано в процентном отношении к основному.

**Фрикасе** – тушеное блюдо из птицы или другого белого мяса с белым соусом.

**Фритюрье** (фр. *friturier*) – повар, ответственный за приготовление всех жареных блюд. Человек, занимающий эту должность, может совмещать ее с обязанностями специалиста по мясу (*rôtisseur*).

**Фруктоза** – простой сахар, содержащийся во фруктах. Фруктоза – самый сладкий из сахаров.

**Фуа-гра** – жирная печень утки или гуся, которых принудительно перекармливают в течение четырех-пяти месяцев.

**Фундаментальный соус** (фр. *grand sauce*) – один из нескольких основных соусов, используемых для приготовления других соусов, производных от него. К фундаментальным соусам относятся *эспаньоль*, *велюте*, *бешамель*, *голландез*

и томатный соус. Их часто называют «материнскими» соусами.

**Фюме** – разновидность бульона, при приготовлении которого самый вкусный ингредиент готовится в закрытой кастрюле с вином и специями. Наиболее распространены *фюме* из рыбы.

## Х

**Хаш** – к нарезанному кусками вареному мясу, добавляют картофель, другие овощи, приправляют специями, заливают бульоном и тушат. Слово «хаш» может относиться и к мясу, нарезанному маленькими кусками неправильной формы.

**Хеймлиха (Хаймлиха)** прием – прием первой помощи подавившемуся: быстрое создание избыточного внутригрудного давления путем резкого надавливания на верхнюю часть живота, чтобы выдавить посторонний предмет из трахеи.

**Химический разрыхлитель теста** – ингредиент или комбинация ингредиентов (например, соды, пекарского порошка), химические превращения которых производят углекислый газ, разрыхляющий тесто.

**Хлеб** – пищевой продукт из муки, сахара, шортенинга, соли и жидкости, разрыхленных дрожжами.

**Хлеб быстрого приготовления** – хлеб, приготовленный с использованием химических разрыхлителей теста, которые работают быстрее, чем дрожжи.

**Холестерин** – вещество, обнаруживаемое исключительно в животных продуктах: мясе, яйцах и сыре (питательный холестерин) или в крови (так называемый сывороточный).

**Холодильное помещение** – большая комната-холодильник, в которую можно войти. Бывает настолько просторной, что содержит зоны с разной температурой и влажностью для хранения разных продуктов и даже вмещает тележки и множество полок с продуктами.

**Холодильный шкаф** – холодильная установка или агрегат из нескольких установок с входными дверями. Используется для хранения салатов, холодных закусок и других популярных кушаний.

## Ш

**Шеф-де-пати** (фр. *chef de partie*) – повар, ответственный за определенное направление производства. Так, в бригадной системе – это *saucier* (ответственный за соусы), *pâtissier* (кондитер) и т.д.

**Шеф-де-ранж** (фр. *chef de rang*) – старший официант, ответственный за сервировку столов, подачу блюд и помощь гостям.

**Шеф-де-салле** (фр. *chef de salle*) – второй

метрдетель, ответственный за обслуживание всего ресторана. Очень часто эту должность совмещают с должностью метрдотеля.

## Ц

**Цедра** – тонкий ярко окрашенный внешний слой кожуры цитрусовых. Цедра содержит летучие масла, делающие ее идеальным ароматизатором и вкусовым ингредиентом.

## Ч

**Чили** (острый стручковый перец) – плоды определенных сортов стручкового перца (не имеющие отношения к черному перцу), используемые в свежем или сушеном виде как приправа. Существует во многих видах и имеет разную степень остроты. Кроме того, так называется латиноамериканское блюдо.

**Чоппино** (итал. *cioppino*) – рыбный суп, который обычно готовят с помидорами и белым вином. Местом рождения этого блюда считается Генуя. Позднее благодаря иммигрантам из Италии чоппино стал популярен в Сан-Франциско.

## Ш

**Шампанское** – игристое белое вино, изготавливаемое в регионе Шампань (Франция) из трех сортов винограда – Шардоне, Пино Нуар и Пино Менье. Иногда этим термином ошибочно называют другие игристые вина.

**Шаркутьер** (фр. *charcutière*) – специалист по изготовлению колбасных изделий. Термин «а-ля шаркутьер» относится к блюдам (обычно из жареного мяса), которые подают под соусом *робер* и с нарезанными жульеном корнизомами.

**Шатобриан** – отрез мяса с толстого конца вырезки. Обычно подается большим куском с картофелем шато и под беарнским соусом.

**Шербет** – замороженный десерт, который делают из фруктового сока или других компонентов, подсластителя (обычно сахара) и взбитых яичных белков, препятствующих образованию в блюде крупных кристаллов льда.

**Шинуа** (фр. *chinois* – букв «китайский») – дуршлаг, цедилка конической формы с мелкой сеткой.

**Шифон** (фр. *chiffon*) – легкий воздушный торт из большого количества яиц и сахара, содержащий относительно мало жира.

**Шифонад** (фр. *chiffonade*) – листовые овощи или травы, нарезанные на маленькие кусочки; обычно подаются в качестве гарнира.

**Шкала pH** – шкала со значениями от 0 до 14, соответствующими степени кислотности.

Значение 7 отвечает нейтральной среде, 0 – самой сильной кислоте, а 14 – наиболее щелочному соединению. С химической точки зрения величина pH определяется концентрацией ионов водорода.

**Шоколад белый** – масло какао, обогащенное сахаром и сухими веществами молока. Не содержит сухих веществ какао, поэтому не имеет характерного шоколадного цвета.

**Шпэцле** – мягкая лапша или маленькие клецки, которые готовятся из капель жидкого теста, попадающих в кипящую жидкость.

**Шукрут** – кислая капуста, приготовленная с гусиным жиром, луком, ягодами можжевельника и белым вином. Подается в качестве гарнира под названием шукрут гарние (*choucroute garnie*).

## Щ

**Щелочь** – вещество, pH которого больше семи. Часто ее описывают как вещество с мыльным вкусом, которое используют, чтобы нейтрализовать кислоты. Примеры щелочесодержащих продуктов – оливки и пищевая сода.

## Э

**Эклер** – удлиненная тонкая раковина из заварного теста (*пешуш*), наполненная заварным кондитерским кремом и облитая шоколадной глазурью.

**Экструдер** (англ. *extruder*) – машинка, с помощью которой тесту можно придавать многообразные формы путем продавливания (а не прокатывания) его через перфорированные пластины.

**Эминсе** (фр. *émincer*) – нарезка продукта (обычно мяса) очень тонкими ломтиками.

**Эмульсия** – две или более жидкости (одна из них – жир или растительное масло, а другая – вещество на водной основе), смешанные таким образом, что мельчайшие капельки одной жидкости оказываются во взвешенном состоянии в другой.

**Эндосперм** – внутренняя часть зерна, обычно самая большая. Состоит преимущественно из крахмала и белка.

**Энтреметье** (фр. *entremetier*) – повар по закускам и холодным блюдам, отвечает за горячие закуски, а также часто за супы, овощи, пасту. Иногда в сферу его ответственности попадают и блюда из яиц.

**Эскалоп** – бескостный кусок мяса или рыбы равномерной толщины. Чаще всего из эскалопа делают соте.

**Эспаньола** (фр. *espanole*, букв. «испанский») – коричневый соус, который делают из коричневого навара, карамелизованного *миртуа*, томатного пюре и приправ.



**Эссенция** – концентрированная вкусовая добавка, получаемая путем настаивания или перегонки. Примеры – экстракт ванили или миндаля, а также концентрированные навары и *фюме*.

**Этуфад** (фр. *estouffade*) – французское блюдо из тушеных кусочков мяса, вымоченных в вине. *Этуфад* – это также густой коричневый бульон из свиных ножек и говяжьих костей, в котором тушат другие продукты.

**Этилен** – газ, выделяемый фруктами и овощами. Ускоряет их созревание и в итоге порчу.

**Этуфе** (фр. *étouffée*) – продукты, приготовленные методом тушения, с той лишь разницей, что они готовятся в посуде с плотно закрытой крышкой с малым количеством жидкости или вовсе без нее (этот метод описывается также *étuver*, *à l'étuvé*). *Этуфе* это, кроме того, одно из блюд креольской кухни каджун, которое готовится из темного *ру*, *лангустов*, овощей и подается на «ложе» из белого риса.

## Я

**Яичная болтанка** – смесь сбитых яиц (цельных, желтков или белков) и жидкости, обычно молока или воды. Используется для придания блеска выпечке.

**Яйца ошпаренные** – яйца, сваренные в скорлупе в едва кипящей воде или доведенные до стадии начала свертывания в формочках.

**Яйцо печеное** – яйцо, запеченное со сливочным маслом (и часто со сливками) в формочке в духовке.

**Ямс, ям** – крупный клубень, произрастающий в тропическом и субтропическом климате. Имеет крахмалистую бледно-желтую мякоть. Этим же словом называют сладкий картофель.

## A-Z

**À la minute** (букв. – «в ту же минуту») – технология производства, при которой приготовление блюда не начинается, пока заказ на него не поступит на кухню ресторана.

**Hors d'oeuvre** – дополнительные закуски, которые подают «сами по себе», между приемами пищи, или сверх непременно положенного для еды.

**Nappé** – нанесение покрытия из загустевшего соуса и такая консистенция соуса, при которой он держится на тыльной стороне ложки.

**Nouvelle cuisine** (букв. – «новая кухня») – кулинарный стиль, ставящий во главу угла свежесть и легкость ингредиентов, простоту приготовления, естественный вкус, необычные комбинации продуктов и их внешний вид.

**Prix fixe** (букв. «по фиксированной цене») – тип меню, в котором полный набор блюд предлагается по твердой цене. В таком меню может быть предусмотрена возможность заказа разных блюд.

# Указатель блюд и рецептов

- Бабагануш 1021  
Багеты 1093  
Баклажаны пармезан 776  
Бананы платано жареные 789  
Баранина на гриле с манговым чатни по-индийски 559  
Баранье седло персилад, запеченное 577  
Бараньи голяшки тушеные 692  
Бараньи котлеты по-пакистански 557  
Бараньи отбивные с розмарином, жареными артишоками и луком чиполлини 556  
Баранья лопатка (мешуи), запеченная с кускусом 578  
Баранья нога жареная, буланжер 580  
Баранья нога жареная, с белой фасолью (по-бретонски) 580–581  
Баранья нога запеченная, с мятым соусом 581  
Баранья нога фаршированная, по-португальски 693  
Барбекю «Каролина» 575  
Бибимбап 612  
Биск из омаров 464  
Биск креветочный 463  
Бисквит «ангельский» (светлый) 1139  
Бисквит «дьявольский» (темный) 1139  
Бисквит ванильный 1140  
Бисквит шоколадный 1140  
Бисквит шоколадный XS 1141  
Бисквиты на пахте 1128  
Бискотти миндальные с анисовым экстрактом 1144  
Блинчики весенние (спринг-ролл) 1044  
Блинчики по-вьетнамски с салатом 1046  
Блины банановые 1131  
Блины на пахте 1130  
Блины овсяные 1131  
Блины черничные 1131  
Брауни шоколадные 1148  
Бриоши 1100  
Бриошь а-тет 1100  
Брокколи паровая 763  
Брокколи рааб с чесноком и горячим дробленным перцем 783  
Брокколи с поджаренным чесноком 763  
Букет гарни 355  
Булки круглые 1094  
Булочки с изюмом и корицей 1105  
Булочки с корицей 1106  
Булочки твердые 1096  
Булочки творожные с укропом 1099  
Бульон бараний 450  
Бульон бараний, загущенный аррорутотом (Jus d'Agneau Lié) 406  
Бульон говяжий белый 375, 450  
Бульон даси 378  
Бульон из домашней птицы 378  
Бульон из жареных овощей 376  
Бульон из индейки или другой птицы 450  
Бульон из мяса или птицы 369, 416–418  
Бульон из окорока или копченой свинины 450  
Бульон из ракообразных 376, 450  
Бульон из рыбы или ракообразных 369, 416  
Бульон коричневый бараний 376  
Бульон коричневый из дичи 376  
Бульон коричневый куриный 376  
Бульон коричневый свиной 376  
Бульон коричневый телячий 375  
Бульон коричневый утиный 376  
Бульон куриный 375, 445  
Бульон куриный, загущенный аррорутотом (Jus de Volaille Lié) 406  
Бульон овощной 376, 416, 450  
Бульон рыбный 376, 450  
Бульон с курицей и кукурузой амиши 450  
Бульон сытный 424–427  
Бульон телячий белый 375, 450  
Бульон телячий, загущенный аррорутотом (Jus de Veau Lié) 406  
Бульон утиный, загущенный аррорутотом (Jus de Canard Lié) 406  
Бутерброд открытый с индейкой и луком в кисло-сладком соусе 1001  
Бычьи хвосты тушеные 670  
Вареники с начинкой из картофеля и сыра, с карамелизованным луком, сливочным маслом из фундука и шалфеем 901  
Варка в конверте (*an-papillot* – *en papillote*) 631–633  
Варка на пару 628–630  
Васаби 77 1023  
Ватапа 611  
Вафли классические 1130  
Велюте креветочный 407  
Велюте куриный 407  
Велюте овощной 407  
Велюте рыбный 407  
Велюте традиционный 407  
Вишисуаз (охлажденный картофельный суп) 463  
Вяленое мясо куропаток 564  
Гамбо из курицы и морепродуктов 465  
Гамбургер куриный 1000  
Ганаш (сливочный шоколадный крем) 1171–1172  
Ганаш густой 1184  
Гарам масала 486  
Гаспачо андалузское 466  
Глазурь абрикосовая 1185  
Глазурь королевская 649  
Гляс 374  
Говядина барбекю 1000  
Говядина в стиле янки 675  
Говядина на шпажках с зеленым луком 549  
Говядина отварная с картофелем и швабскими клецками шпэцле (гайсбургер-марш) 657  
Говядина по-веллингтонски 569  
Говядина терияки 551  
Говядина тушеная 677  
Говяжьи (отбивные) котлеты в сухарях 616  
Говяжьи рулады (сочные рулеты) в бургундском соусе 674  
Говяжья солонина с зимними овощами 657  
Голубцы по-польски 691  
Горошек по-французски 792  
Горчица острая 1023  
Гравлак 1072  
Гребешки пашот с эстрагонной заправкой 1031  
Гремолата 691  
Гренки французские 936  
Гречневая каша с пеканом, кленовым сиропом и пряностями 867  
Грибы с перцем Чили и чесноком 785  
Грибы шиитаке в соево-кунжутной глазури 769  
Грибы, свекла и молодая зелень с сыром робиола и грецкими орехами 977  
Гриль (мясо, птица, рыба) 534–537  
Грудки корнуоллских диких курочек с грибной начинкой 583  
Груши пашот 1186  
Гуакамоле 1020  
Гужеры (заварные пирожные с сыром грюйер) 1141  
Гуляш из говядины 688  
Гуляш из свинины 687  
Гуляш сейкей (гуляш с квашеной капустой) 685  
Демигляс 407  
Джем яблочный 1186  
Джонни-кейк 1131–1132  
Дим-самы со свининой 902  
Жаренное на гриле или отварное филе с соусом маршан де вин 548  
Жаренье во фритюре 596–598  
Жаренье на сковороде 593–595  
Жаренье на гриле и в саламандре 534–537  
Жаркое 540–543  
Жаркое из свинины 571  
Жаркое куриное с подливкой 582  
Запекание в духовке 538–539  
Заправка «Зеленая богиня» 962  
Заправка винегретная 938–940  
Заправка винегретная «Гурман» 962  
Заправка винегретная из красного винного уксуса и масла грецкого ореха 962  
Заправка винегретная с бальзамическим уксусом 958  
Заправка винегретная с белым винным уксусом 957  
Заправка винегретная с горчицей и зеленью 957  
Заправка винегретная с гуавой и карри 960  
Заправка винегретная с жареным чесноком и горчицей 957  
Заправка винегретная с карри 959  
Заправка винегретная с красным винным уксусом 957  
Заправка винегретная с лимоном и петрушкой 957  
Заправка винегретная с лимоном и чесноком 957  
Заправка винегретная с миндалем и инжиром 957  
Заправка винегретная с обжаренными на огне томатами 960  
Заправка винегретная с песто 961  
Заправка винегретная с зеленью и трюфелями 961  
Заправка винегретная с хересным уксусом и перцем Чипотле 958  
Заправка винегретная с яблочным сидром 958  
Заправка густая с черным перцем 965  
Заправка огуречная 963  
Заправка по-фермерски 966  
Заправка с арахисовым маслом 963  
Заправка с голубым сыром 965  
Заправка салатная из арахисового масла и солодового уксуса 961  
Заправка салатная японская 966  
Заправка «Тысяча островов» 967  
Заправка французская «Каталина» 962

- Заправка «Цезарь» 963  
 Заправка цитрусовая с медом и маком 959  
 Зеленая стручковая фасоль, паренная в кастрюле 766  
 Зеленые соевые бобы эдамаме вареные 763  
 Зоуг (пряная паста из Йемена) 1022
- Индейка жареная, с подливкой и каштановой начинкой 585
- Кабачки желудевые печеные, с клюквенно-апельсиновым компотом 772  
 Кабачковая лапша 782  
 Калифорнийские роллы (блинчики) 1045  
 Кальмар стир-фрай с тайским базиликом 613  
 Кальмары молодые в соусе с чернильной жидкостью 1040–1041  
 Камбала по-орлеански 624  
 Камбала припущенная, с овощами и соусом вэн-блан 648  
 Капуста красноочанная тушеная 791  
 Капуста пак-чой, жаренная во фритюре, по-шанхайски 780  
 Капуста тушеная 790  
 Карпаччо из говядины 1046  
 Карпаччо из семги 1027  
 Карпаччо из тунца 1028  
 Картофель «Анна» 826  
 Картофель берни 827  
 Картофель варено-жареный 820  
 Картофель вареный 795–797  
 Картофель взбитый 816  
 Картофель гратен (гратен дофинуа) 818  
 Картофель дюшес 800–801, 815  
 Картофель жареный 808–810  
 Картофель жареный, по-тоскански 817  
 Картофель лорет 830  
 Картофель макер 826  
 Картофель на пару 796  
 Картофель отварной с петрушкой 815  
 Картофель печеный 802–803  
 Картофель печеный кассероль 804–807  
 Картофель печеный, с жареным луком 816  
 Картофель по рецепту Дельмонико 820  
 Картофель по-лионски 819  
 Картофель рёсти (по-швейцарски) 824  
 Картофель рёсти с начинкой 824–826  
 Картофель сладкий глазурированный 817  
 Картофель сладкий фри 787  
 Картофель фри 811–813  
 Картофель шато 819  
 Картофель, поджаренный по-французски 827  
 Картофельное пюре 798–801  
 Картофельное суфле 829  
 Картофельные галеты по-эльзасски 823  
 Картофельные крокеты 830  
 Картофельные оладьи 823  
 Кассоле 682  
 Каша из черной фасоли 845  
 Квашеная капуста для шукрута, домашняя 680  
 Квиноа «огородная» 868  
 Кекс фунтовый 1138  
 Киш по-лотарингски 935  
 Киш с брокколи и сыром чеддер 935  
 Киш с карамелизированным луком 935  
 Киш с копченой лососиной и укропом 935  
 Киш с луком-пореем и помидорами 935  
 Киш шпинатный 935  
 Клефы «Казино» 1031  
 Клецки бисквитные 894  
 Клецки по-швабски (шпэцле) 892  
 Клецки хлебные 894  
 Кляр пивной 625
- Кнели 1058  
 Козлятина под соусом карри с сальсой из зеленой папайи 696  
 Компот клюквенно-апельсиновый 772  
 Консоме 419–423  
 Консоме «Грималди» 423  
 Консоме «Дипломат» 423  
 Консоме «Микадо» 423  
 Консоме «Принтань» 423  
 Консоме «Шассюр» 423  
 Консоме а-ля жульен 423  
 Консоме брюнуаз 423  
 Консоме говяжье 423, 451  
 Консоме роля куриное 423, 453  
 Консоме с блинчиками «Селестин» 423  
 Конфитюр из жареного красного перца 1024  
 Корма из баранины 694  
 Крабовые лепешки по-чесапикски 1032  
 Креветки жареные, с чесноком 1035  
 Креветки по-юкатански в соусе ачиоте 624  
 Креветки с кокосом, орехами макадамия и имбирным соевым соусом 1032  
 Креветки темпура 621  
 Креветки фаршированные 1039  
 Креветочная паста жареная, с сахарным тростником 1042  
 Крем-брюле 1158  
 Крем «Дипломат» 1160  
 Крем для выпечки 1157  
 Крем для выпечки шоколадный 1157  
 Крем для суфле 1157  
 Крем заварной ванильный 1150–1153  
 Крем-карамель 1158  
 Крем миндальный для начинки 1183  
 Крем-мокко сливочный 1180  
 Крем-роля заварной 453  
 Крем сливочный 1166–1168  
 Крем сливочный итальянский 1180  
 Крем сливочный кофейный 1180  
 Крем сливочный шоколадный 1180  
 Крем-суп 428–433  
 Крем-суп из брокколи 454  
 Крем-суп из салата 454  
 Крем-суп из сельдерея 454  
 Крем-суп из спаржи 454  
 Крем-суп томатный 454–455  
 Крем-суп томатный с рисом 455  
 Крем теплый заварной (кастард) из козьего сыра 933  
 Крем шантйи (взбитые сливки) 1086  
 Крепы десертные 1133  
 Крупы и бобовые вареные 832–834  
 Крупы дробленые вареные 835–837  
 Крутоны 948  
 Крутоны чесночные 702  
 Кукуруза в сливках 765  
 Кукурузные блинчики со спаржей и копченой семгой 1052  
 Кукурузные оладьи 895  
 Кукурузные фриттеры 786  
 Кули малиновый 1185  
 Куриное мясо, огуренное в тажине 698  
 Куриное соте с соусом «Тонкие травы» 599  
 Куриные грудки барбекю с соусом из черной фасоли 561  
 Куриные грудки гриль с соте из фенхеля 560  
 Куриные грудки копченые 583  
 Куриные грудки припущенные, с соусом из эстрагона 651  
 Куриные грудки с ароматизированным маслом 560  
 Куриные грудки с начинкой дюксель и соусом супрем 613
- Куриные котлеты (пайярд на гриле) со сливочным маслом с эстрагоном 561  
 Куриные ножки с начинкой дюксель 582–583  
 Куриный галантин 1062–1063  
 Курица жареная, вымоченная в пахте 615  
 Курица в горшочке 652–653  
 Курица в рисовой бумаге 1050  
 Курица в рисовом отваре 864  
 Курица по-крестьянски с «ангельским» печеньем 652  
 Курица с соусом провансаль 600  
 Курица хрустящая, приправленная мандариновыми корочками 622  
 Курт-бульон 378  
 Кускус 887  
 Кускус с бараньим и куриным рагу 696
- Лазанья «Неаполитанский карнавал» 887  
 Лазанья классическая по-болонски с рагу и бешамелем (лазанья аль форно) 889  
 Лапша «стеклянная» (фунчоза) жареная 886  
 Лапша из пшеничной муки (удон) в горшочке 653  
 Лапша рисовая жареная (пад-тай) 885  
 Лепешки из черной фасоли 1043  
 Лепешки индийские наан 1099  
 Лепешки сливочные 1130  
 Лепешки сливочные ветчинно-сырные 1130  
 Лепешки сливочные с изюмом 1130  
 Лимонсы консервированные 698  
 Лосось с корочкой, приправленный Чили Анчо, с желтым соусом моле 609  
 Лук во фритюре 670  
 Лук-шалот хрустящий 985  
 Луфарь горячего копчения с хреном и сливками 1038  
 Луфарь по-английски со сливочным маслом «Метрдотель» 566  
 Льезон 364–366  
 Люциан с грейпфрутовой сальсой 610  
 Люциана филе в конверте 644
- Майонез 941–942, 944–945, 964  
 Майонез зеленый 964  
 Майонез с анчоусами и каперсами 964  
 Маринад для баранины 491  
 Маринад для барбекю 490  
 Маринад для гриля с красным вином 492  
 Маринад для дичи с красным вином 490  
 Маринад для дичи с розмарином и джином 491  
 Маринад для овощей гриль 769  
 Маринад для рыбы 490  
 Маринад для терьяки 492  
 Маринад латиноамериканский цитрусовый (мойо) 492  
 Маринад по-азиатски 490  
 Маринованный имбирь 1025  
 Маринованный красный лук 1025  
 Маседуан из овощей (македонский салат) 784  
 Масло апельсиновое 967  
 Масло, ароматизированное зеленым луком 967  
 Масло базиликовое 967  
 Масло с паприкой 968  
 Масло сливочное «Метрдотель» 412  
 Масло сливочное с базиликом 412  
 Масло сливочное с высушенными на солнце (вялеными) помидорами и орегано 412  
 Масло сливочное с зеленым луком 412  
 Масло сливочное с испанским стручковым перцем 412  
 Масло сливочное с укропом 412

- Масло сливочное с эстрагоном 412  
 Масло сливочное топленое 361–362  
 Маффины классические 1135  
 Маффины клюквенно-апельсиновые 1135  
 Маффины кукурузные 1136  
 Маффины с отрубями 1135  
 Маффины черничные 1135  
 Махи-махи филе с ананасовой сальсой с джикамой 565  
 Меренга швейцарская 1086  
 Меренга итальянская 1086  
 Меренга обыкновенная 1086  
 Мидии с белым вином и луком-шалотом (Мидии а-ля мариньер) 1036  
 Минестроне 471  
 Мини-булочки мягкие 1104  
 Мирлитон, фаршированный креветками 776  
 Мирпуа 356–358  
 Морепродукты в соусе равигот 992  
 Морепродукты припущенные, в шафранном бульоне 658  
 Морковь вареная 763  
 Морковь глазурованная 767  
 Морковь печеная 775  
 Морковь с орехами пекан 766  
 Морковь, паренная в кастрюле 766  
 Мороженое ванильное 1160  
 Мороженое кофейное 1160  
 Мороженое малиновое 1160  
 Мороженое французское (из заварного крема) 1153  
 Мороженое шоколадное 1160  
 Муслин из камбалы 647, 1059  
 Муслин из форели 647  
 Мусс 1154–1156  
 Мусс из голубого сыра 1016  
 Мусс из копченой семги 1015  
 Мусс из красного перца в эндивии 1015  
 Мусс малиновый 1163  
 Мусс холодный 1011–1014  
 Мусс шоколадный 1163  
 Мухаммара 1021  
 Мясной микс по-бразильски 562  
 Мясной рассол 1064  
 Мясо куропаток вяленое 564  
 Мясо тушеное, по-мексикански, в новом стиле 683  
  
 Наварин из баранины 694  
 Начинка для рулады 674  
 Начинка из маринованных баклажанов 1003  
 Начинка из фарша с зеленью 693  
 Начинка каштановая 586  
 Нуазеты из свинины с зеленым перцем горошком и ананасом 603  
 Нут по-средневозточному 848  
 Нюкки из семолины печеные 889  
 Нюкки по-пьемонтски 890  
 Нюкки с рикоттой 892  
  
 Обед в новоанглийском стиле 658  
 Овощи гриль в стиле Провансаль 769  
 Овощи жульен 784  
 Овощи соте 749–751  
 Овощи темпура 787  
 Овощи тушеные 759–761  
 Овощи фри 756–758  
 Овощи, жаренные и запеченные в духовке 745–747  
 Овощи, жаренные на гриле и под бройлером 743–744  
 Овощи, жаренные на сковороде 754–755  
 Овощи отварные 734–736  
 Овощи, приготовленные в воке 752–753  
  
 Овощи, сваренные на пару 737–739  
 Овощи, сваренные на пару в кастрюле 740–742  
 Овощной жардиньер 784  
 Окунь с гребешками в конверте 643  
 Оладьи из шпината 785  
 Оладьи с шоколадной крошкой 1131  
 Омар фаршированный 566  
 Омлет 915–918  
 Омлет вестерн 931  
 Омлет опера 931  
 Омлет по-деревенски 931  
 Омлет по-испански 931  
 Омлет по-марсельски 930  
 Омлет по-флорентийски 930  
 Омлет с зеленью 930  
 Омлет с картофелем 1044  
 Омлет с моллюсками 931  
 Омлет с морепродуктами 930  
 Омлет с мясом и сыром 930  
 Омлет с сыром 930  
 Омлет с сыром и овощами 930  
 Омлет с томатами 930  
 Омлет скатанный простой 930  
 Омлет скатанный простой из яичных белков 930  
 Омлет сладкий 931  
 Омлет-суфле с чеддером 931  
 Орекьете (клецки) с итальянской колбасой, брокколи рааб и пармезаном 882  
 Оссо буко по-милански 688  
 Осьминог, приготовленный в «ярмарочном стиле» 1041  
  
 Паста 870–879  
 Паста вареная базовая 881  
 Паста из гречневой муки 881  
 Паста из непросеянной муки 881  
 Паста карбонара 882  
 Паста карри желтая 489  
 Паста карри зеленая 488  
 Паста карри красная 488  
 Паста с карри 881  
 Паста с цитрусовыми 881  
 Паста с шафраном 881  
 Паста со шпинатом 881  
 Паста яичная свежая 881  
 «Паштет бабушкин» 1059–1060  
 Паштет деревенский 1060  
 Паштет домашний 1060  
 Паштет из куриной печени 1066  
 Паштет из морепродуктов в тесте 1070–1071  
 Паштетное тесто 1068  
 Паштетное тесто, ароматизированное шафраном 1068  
 Паштетные специи 1072  
 Пазлья по-валенсийски 863  
 Пельмени китайские шао-май, приготовленные на пару 896–897  
 Пельмени, жаренные на сковороде 898  
 Перцы жареные 990  
 Перцы печеные, под маринадом 775  
 Пескада по-веракруцки 650–651  
 Пескадо фрито (жареная рыба) 1035  
 Песто 412  
 Печенье 1123–1127  
 Печенье мадслайд 1146  
 Печенье овсяное с изюмом 1147  
 Печенье ореховое 1147  
 Печенье с вишнево-шоколадной крошкой 1146  
 Печенье с шоколадной крошкой 1146  
 Пико-де-гальо («Клюв петуха») 1016  
 Пирог 1175–1177  
 Пирог «вслепую» 1177  
 Пирог вишневым 1181  
 Пирог клюквенно-пекановый 1181  
  
 Пирог с лимонным беже 1183  
 Пирог с орехом-пеканом 1181  
 Пирог со свиной с перцем 1050  
 Пирог тыквенный 1183  
 Пирог яблочный 1180  
 Пирог с жареной рыбой 626  
 Пирожки из соленой трески в старом стиле 619  
 Пита 1097  
 Пицца «Маргарита» 1097  
 Пицца с манной крупой, основа 1097  
 Пицца со шпинатом 1097  
 Платтер рыбака (ассорти из морепродуктов) 618  
 Плов (пилав) 838–840  
 Плов из булгура с зеленым луком 867  
 Плов из дикого риса 854  
 Плов из дробленого белого риса 854  
 Плов из коричневого риса с пеканом и зеленым луком 855  
 Плов из короткозерного (круглозерного) коричневого риса 855  
 Плов из перловки 855  
 Плов из пропаренного белого риса 854  
 Плов из цельной пшеницы 855  
 Плов рисовый 854  
 Поблано фаршированные 779  
 Подливка для жаркого 540  
 Подливка по-деревенски 615  
 Подложка из крекеров 1141  
 Полента простейшая 864  
 Полента с пармезаном 864  
 Помидоры печеные 772  
 Порошок карри 487  
 Порошок чили 487  
 Потаж гарбур (густой протертый суп) 462  
 Приправа клюквенная 1023  
 Приправа луковая с карри 1025  
 Приправа-маринад 1024  
 Припускание глубокое и отваривание 639–641  
 Припускание неглубокое 634–638  
 Профитроли 1143  
 Профитроли с мороженым 1143  
 Пудинг из хлеба и масла 1164  
 Пюре из овощей 748  
 Пюре из сладкого картофеля с имбирем 818  
 Пюре из тыквы 770  
  
 Рагу 666–669  
 Рагу из курицы и креветок 701  
 Рагу из отварной солонины 570  
 Рагу ирландское 697  
 Ражники (шашлык по-македонски, или свинина и телятина на шпажках) 552  
 Раита ананасовая (индийская приправа на основе йогурта) 1025  
 Раковая эссенция 1062  
 Рататуй 789  
 Ремулад 374  
 Рибай тушеный 671  
 Рибай тушеный, по-корейски 672  
 Ризотто 841–844, 857  
 Ризотто по-венетски 857  
 Ризотто по-милански 857  
 Ризотто с лесными грибами 857  
 Ризотто с мидиями 858  
 Ризотто с пармезаном 857  
 Ризотто со спаржей 857  
 Рис аннатто 855  
 Рис белый 856  
 Рис вареный стандартный 858  
 Рис длиннозерный, приготовленный на пару 858  
 Рис для суши 859, 1045  
 Рис жареный с китайской колбасой 860  
 Рис по-бразильски 856  
 Рис с кокосовым молоком 856

- Рис с фасолью 854  
 Рис с шафраном 860  
 Рис тайский сладкий с манго 859  
 Рисовые крокеты 863  
 Ромбы с пеканом 1184  
 Ростбиф из края под винным соусом 569  
 Ру 359–360, 363  
 Рулет из свиной вырезки 1063–1064  
 Рулет из фуа-гра 1066  
 Рулетики «Вероник» из морского языка припущенные 648–649  
 Рулетики из форели с шафраном припущенные 647  
 Рулеты из форели, припущенные, с соусом вэн-блан 644  
 Рыба жареная, по-ханойски, с укропом 625  
 Рыбное фюме 376  
 Рыбные кебабы 568  
 Рыбные рулетики 635–638
- Сабайон 1185  
 Салат айсберг с заправкой «Тысяча островов» 969  
 Салат бобовый 991  
 Салат греческий 970  
 Салат зеленый смешанный 968  
 Салат из ветчины 986  
 Салат из зеленой чечевицы 990  
 Салат из крупы и пасты 955  
 Салат из кукурузы и хикамы 981  
 Салат из лука и огурцов 980  
 Салат из молодого шпината, авокадо и грейпфрута 978  
 Салат из омаров со свеклой, манго, авокадо и апельсиновым маслом 1048  
 Салат из пасты с укусной заправкой с песто 986  
 Салат из помидоров с моцареллой 990  
 Салат из тунца 985  
 Салат из тунца с фасолью 1036  
 Салат из хикамы 982  
 Салат из чайота с апельсинами 979  
 Салат из шпината с теплой заправкой 974  
 Салат из яблок и водяного кресса 977  
 Салат из яблок и корня сельдерея 978  
 Салат «Колеслау» 981  
 Салат картофельный 955, 987  
 Салат картофельный в европейском стиле 987  
 Салат классический польский с огурцами 980  
 Салат креветочный 986  
 Салат куриный 985  
 Салат летний дынный с прошутто 980  
 Салат марокканский морковный 981  
 Салат несмешанный 956  
 Салат огуречно-йогуртовый 984  
 Салат огуречный 984  
 Салат рисовый с карри 992  
 Салат романо тушеный 791  
 Салат с дайконом 983  
 Салат с зеленой папайей по-тайски 982  
 Салат с курицей в стиле Хью 984  
 Салат средиземноморский с жареным хлебом (фаттуш) 989  
 Салат столовый 968  
 Салат сытный 973  
 Салат тако 973  
 Салат теплый (твед) 955  
 Салат теплый из коровьего гороха 991  
 Салат «Уолдорф» 979  
 Салат хлебный с помидорами (Панзанелла) 989  
 Салат шеф-повара 969  
 Салат «Цезарь» 969
- Салат эндивий с сыром рокфор и грецкими орехами 970  
 Салат яичный 986  
 Салаты зеленые 946–948  
 Салаты из бобовых 956  
 Салаты фруктовые 950–954  
 Сальса ананасовая с джикамой 565  
 Сальса верде 1016  
 Сальса из грейпфрута 1017  
 Сальса из зеленой папайи 1017  
 Сальса из папайи и черной фасоли 1017  
 Сальса из тыквы 779  
 Сальса фруктовая 1188  
 Самоса 1039  
 Сатай из говядины с арахисовым соусом 1047  
 Сауэрбратен 676  
 Саше д'эпис 355  
 Свекла глазурированная 765  
 Свинина в соусе с зеленым карри 684  
 Свинина виндалу 684  
 Свинина кантонская запеченая 572–573  
 Свиные котлеты с соусом робер 607  
 Свиные котлеты с соусом шаркутье 607  
 Свиные медальоны с соусом из зимних фруктов 606  
 Свиные медальоны с теплым капустным салатом 604  
 Свиные отбивные «Айова», копченые на гриле 555  
 Свиные отбивные на гриле с хересно-уксусным соусом 553, 527  
 Свиные отбивные, запеченные с начинкой 572  
 Свиные ребрышки, запеченные с ликером 576  
 Свиные ребрышки, глазурированные гуавой 573  
 Свиные рулетики и колбаски тушеные, в мясном соусе с ригатони 679  
 Севиче из гребешков 1027  
 Семга припущенная, со сливочным маслом с укропом 653  
 Семги филе с копченой лососиной и корочкой из хлеба 586  
 Сибас припущенный, с клемами, беконом и перцем 649  
 Сироп кофейный простой 1085  
 Сироп простой 1080, 1085  
 Сироп простой, ароматизированный ликером 1085  
 Скалоппине из телятины с соусом марсала 601  
 Скалоппине из свинины с томатным соусом 601  
 Скумбрия, маринованная в белом вине 1026  
 Сливки взбитые 1080–1081  
 Смесь «Тонкие травы» 487  
 Смесь для барбекю 486  
 Смесь китайская «Пять специй» 486  
 Смесь пряная для запекания мяса и птицы на вертеле 489  
 Смесь четырех специй 487  
 «Сокровища огорода» 783  
 Соленая зелень 582  
 Соте из рукоты 780  
 Соте из форели меньше 612  
 Сотирование 588–592  
 Соус «Аврора» 389  
 Соус «Аврора Мерге» 389  
 Соус айоли 964  
 Соус альбуфера 389  
 Соус американский 389  
 Соус английский (яичный) 389  
 Соус баварский 399  
 Соус барбекю в стиле западной части Северной Каролины 575
- Соус барбекю в стиле Пьемонта Северной Каролины 575  
 Соус барбекю с гуавой 573  
 Соус беарнез 399, 410  
 Соус белый 386–388  
 Соус бер-блан 400–402, 411, 638  
 Соус берси 389  
 Соус бешамель 386–388, 408  
 Соус бигардия 385  
 Соус болонский мясной (болонез мясной, рагу по-болонски) 409  
 Соус боннефой 389  
 Соус бордоский 385  
 Соус бретонский 385, 389  
 Соус бургундский 385  
 Соус ванильный 1157  
 Соус велюте 386–388  
 Соус веронский 389  
 Соус виллерой 389  
 Соус вишневы 385  
 Соус вэн блан 389, 638  
 Соус голландский (голландез) 394–399, 410  
 Соус горчичный барбекю (бельгийско-голландский соус в стиле Нижней Каролины) 576  
 Соус гратен 385  
 Соус грибной 385, 547  
 Соус «Диана» 385  
 Соус «Дипломат» 389  
 Соус для креветочного коктейля 1018  
 Соус егерский (охотничий) 385  
 Соус женевский (женуаз) 385  
 Соус из зимних фруктов 606  
 Соус из сушеных вишен 1188  
 Соус из черной фасоли 562  
 Соус итальянский 385  
 Соус к оленине 385  
 Соус «Камберленд» 1018  
 Соус «Кардинал» 389  
 Соус классический карамельный 1185  
 Соус коричневый 380–384  
 Соус королевский 399  
 Соус креветочный 389  
 Соус кули с красным перцем 411  
 Соус кули томатный 409  
 Соус мадера 570  
 Соус макательный азиатский 1018  
 Соус макательный вьетнамский 1019  
 Соус макательный для спринг-роллов 1019  
 Соус макательный для темпуры 621  
 Соус мальтез 399, 410  
 Соус марсала 601  
 Соус маршан де вин 548  
 Соус матлот 385  
 Соус миланский 617  
 Соус моле желтый 609  
 Соус морнэ 389, 408  
 Соус муслин 399, 410  
 Соус на основе яблочного сидра 555  
 Соус немецкий (парижский) 389  
 Соус нормандский 389  
 Соус огуречно-кефирный 1019  
 Соус омар а-ланглез 389  
 Соус острый из перца (Molho Apimentado) 564  
 Соус палуаз (мятный) 399, 411  
 Соус персилад 577  
 Соус пуаврад 385  
 Соус регенс 385  
 Соус ремулад 618  
 Соус робер 385, 607  
 Соус сладкий чесночный 622  
 Соус сливочный 408  
 Соус соевый макательный с имбирем 898

- Соус супрем 389, 407  
Соус тако 974  
Соус тартар 964  
Соус томатный 390–393, 408  
Соус «Тонкие травы» 599  
Соус укропный 552  
Соус устричный 389  
Соус финансьер 385  
Соус фойот / валуа 399  
Соус хересно-уксусный 553  
Соус цыганский (зингара) 385  
Соус цыганский (Bohémienne) 389  
Соус чеддер 408  
Соус шаркутье 385, 607  
Соус шеври 389  
Соус шоколадный 1184  
Соус шорон 399, 411  
Соус шотландский 389  
Соус эспаньоль 406  
Стейк из вырезки с грибным соусом 547  
Стейк с маслом «Метрдотель» 547  
Стейк с корочкой из зелени барбекю 549  
Стейки рибай 551  
Стручковая фасоль с грецкими орехами 767  
Стручковый горошек и желтые кабачки с имбирем 766  
Суномоно (салат с огурцом и водорослями вакаме) 983  
Суп английский из клемов в новом стиле 457  
Суп биск 442–446  
Суп висконсинский из чеддера и пива 464  
Суп вьетнамский фо бо 654  
Суп из рульки и листовой капусты 466  
Суп китайский горячий кислый 467  
Суп куриный рисовый (канджа) 451  
Суп луковый 456  
Суп луковый белый 456  
Суп луковый гратини 457  
Суп мисо 468  
Суп овощной «Эмилия-Романья» (минестроне по-эмильянски) 473  
Суп пикантный из говядины 467–468  
Суп с тортильей 456  
Суп тайский горячий кислый 470  
Суп тайский куриный с кокосовым молоком и калганом 470  
Суп тосканский с белой фасолью и салатом эскарриоль 474  
Суп фасолевый «Сенат» 462  
Суп-вонтон 471  
Суп-пюре 438–441  
Суп-пюре гороховый 461  
Суп-пюре из желтого лущеного гороха 461  
Суп-пюре из черной фасоли по-карибски 461  
Суп-пюре из чечевицы 460  
Супы, общие указания 447–449  
Суфле с артишоками 933  
Суфле со шпинатом 932  
Суфле сытное 919–922  
Суфле сытное с сыром 932  
Суфле шоколадное 1164  
Сэндвич горячий с сыром и ветчиной 1001  
Сэндвич клубный CIA (Американского кулинарного института) 999  
Сэндвич «Рубэн» 1004  
Сэндвич с баклажаном и прошутто 1003  
Сэндвич с водяным крессом и зеленью 1005  
Сэндвич с грушами и горгонзоллой 1006  
Сэндвич с огурцом, сливочным сыром и зеленью 1004  
Сэндвич с помидорами и сметаной с орегано 1006
- Сэндвич «Три сыра» 1003  
Сэндвич филладельфийский из целой булки 999  
Сэндвич яблочный с карри 1006
- Тапенад 1022  
Тарелка с копченой семгой 1027  
Тарталетки с грушей и миндальным кремом 1186  
Телятина кордон блю 616  
Телятина пикката с миланским соусом 617  
Телятина с тунцом 1048  
Телячий бланкет 686  
Телячья грудинка тушеная, с грибным фаршем 686  
Телячья лопатка запеченная 570–571  
Теплый капустный салат 604  
Террин из курицы и раков 1061  
Террин из лосося и морепродуктов 1059  
Террин из оленины 1064  
Террин из фуа-гра 1065–1066  
Террин овощной «Сент Эндрю» 1066–1067  
Террин овощной с козым сыром 1071  
Террин утиный с фисташками и сушеной черешней 1065  
Тесто для выпечки («3-2-1») 1128  
Тесто для печенья («1-2-3») 1144  
Тесто дрожжевое 1089–1090, 1093  
Тесто заварное 1120–1122, 1141  
Тесто сладкое 1105  
Тесто слоеное 1112–1113, 1134  
Тесто слоеное быстрого приготовления 1134  
Тесто, приготовленное методом взбивания 1114–1116  
Тесто, приготовленное методом вспенивания 1117–1119  
Тесто, приготовленное методом прямого смешивания 1108–1110  
Тесто фило 1112  
Торт многослойный 1168  
Торт, глазурирование 1169–1170, 1173–1174  
Тостонес (тонко нарезанные жареные зеленые бананы) 789  
Трапеза в новоанглийском стиле 643  
Треска бостонская со сливками, каперсами и помидорами 650  
Трюфели 1178–1179  
Турнедо по-провансальски 600  
Тушеное жаркое 662–665  
Тыква спагетти 770
- Устрицы «Даймонд Джим Брэйди» 1036  
Утиные окорочка конфи 683  
Утята жареные, с соусом бигарад 584–585
- Фалафель 850  
Фарш 1054–1057  
Фарш грибной 584, 687  
Фасоль белая вареная 851  
Фасоль корона 847  
Фасоль красная и вареный рис 851  
Фасоль лима по-римски 849  
Фасоль пинто в виде крема 848  
Фасоль тушеная в юго-западном стиле 849  
Фасоль черная с перцами и чоризо 847  
Фасоль черная тушеная 850  
Фасоль, сваренная в кастрюле 845  
Фенхель тушеный, в сливочном масле 790  
Филе, жаренное на гриле или отварное филе с соусом маршан де вин 548  
Фокачча 1094  
Форель амандин 610  
Форель жареная, с беконом 621
- Фрикасе куриное 695  
Фрикасе телячье 695
- Хала из трех «колбасок» 1104  
Харисса 1022  
Хлеб банановый с орехами 1138  
Хлеб жареный (пури) 1132  
Хлеб кукурузный 1136  
Хлеб с изюмом и коричной завитушкой 1103  
Хлеб содовый ирландский 1131  
Хлеб тыквенный 1136  
Хумус с тахини 1020
- Цуккини в кляре 786
- Чатни манговое 1024  
Чатни манговое свежее 559  
Чатни мятно-йогуртовый 568  
Чиабатта 1096  
Чизкейк 1140  
Чили вегетарианское 852  
Чипсы из сладкого картофеля 829  
Чипсы тортилья 1026  
Чоппино 702
- Шаудер (густая похлебка) 434–437  
Шаудер из морского моллюска конк 457  
Шаудер кукурузный 458  
Шаудер манхэттенский из клемов 460  
Шаудер с тихоокеанскими морепродуктами 458  
Шашлыки бараньи с ароматизированным маслом на основе перца Пименто 552  
Шпинатные блинчики с морепродуктами 1040  
Штрудель с лесными грибами, козым сыром и соусом мадера 1042  
Шукрут 680  
Шукрут тушеный 792
- Эклеры 1143  
Эклеры шоколадные 1143  
Эминсез из телятины по-швейцарски 603  
Эндивий а-ля меньше 782  
Эстуфад 376
- Яблоки карамелизованные 556  
Яиц, сваренные в скорлупе 906–907  
Яичная болтанка 1085  
Яичница-болтуня 913–914, 929  
Яичница-глазунья 928  
Яичница-глазунья перевернутая (мягкая, средняя или твердая) 928  
Яйца в мешочек 923  
Яйца вкрутую 923  
Яйца всмятку 923  
Яйца жареные 911–912  
Яйца маринованные 923  
Яйца маринованные красные 923  
Яйца ошпаренные 923  
Яйца пашот 908–910, 926  
Яйца пашот на рубленых котлетах 928  
Яйца пашот по-американски 926  
Яйца пашот под соусом морнэ 928  
Яйца пашот по-массенски 928  
Яйца пашот по-фермерски 928  
Яйца пашот с грибами 928  
Яйца пашот с копченой лососиной 926  
Яйца пашот с куриной печенью 926  
Яйца по-бенедиктински (яйца бенедикт) 926  
Яйца по-флорентийски (яйца флорентин) 926  
Яйца фаршированные 925

# Благодарности

Народная мудрость гласит: «Лучшее – враг хорошего». Но сотрудники Кулинарного института Америки с ней не согласились, благодаря чему и вышло в свет это дополненное и переработанное издание. Вот имена наших героев: Tim Ryan, CMC; Mark Erickson, CMC; Victor Gielisse, CMC; the Institute's associate deans Eve Felder; Gregory P. Fatigati; Ron Desantis, CMC; Thomas E. Peer, CMC; Anthony Ligouri; Robert Briggs; Thomas L. Vaccaro.

Особенность этой книги – детальное описание и иллюстрация технологий приготовления, а также великолепная коллекция рецептов. За преданность работе, скрупулезное чтение и конструктивную критику текстов, профессиональную дегустацию экспериментальных блюд и доработку рецептов, а также за пошаговую демонстрацию воплощения в жизнь наших рецептов, которую вы видите на фотографиях, мы хотели бы поблагодарить Mark Ainsworth '86, C.H.E.; Olivier Andreini, C.M.C., C.H.E.; Clemens Averbeck, C.E.C.; David J. Barry '95; Frederick C Brash '76, C.H.E.; Elizabeth E. Briggs, C.H.E.; David J. Bruno '88, P.C. II/C.C.C., C.H.E.; Kate Cavotti, C.M.B., C.H.E.; Shirley Shuliang Cheng, C.W.C., C.H.E.; Howard F. Clark '71, C.C.E., C.W.C., C.H.E.; Richard J. Coppedge, Jr., C.M.B., C.H.E.; Gerard Coyas, C.H.E.; Phillip Crispo; Philip Delaplane, C.W.C., C.H.E.; John DeShetler '68, C.H.E.; Joseph W. DiPerri '77, C.H.E.; Alain Dubernard, C.H.E.; Stephen J. Eglinski, C.H.E.; Anita Olivarez Eisenhauer, C.H.E.; Joseba Encabo, C.H.E.; Martin Frei, C.H.E.; Richard T. Gabriel '77, C.E.C.; Michael A. Garnero, C.H.E.; Lynne Gigliotti '88, C.H.E.; Peter Greweling, C.M.B., C.H.E.; Thomas W. Griffiths '80, C.M.C., C.H.E.; Carol D. Hawran '93; Marc Haymon '81, C.M.B., C.H.E.; James W. Heywood '67, C.H.E.; George B. Higgins '78, C.M.B., C.H.E.; James Michael Jennings '93; Stephen J. Johnson '94; Lou Jones, C.H.E.; David Kamen '88, P.C. III/CE.C., C.C.E., C.H.E.; Morey Kanner '84, C.H.E.; Eric W. Kastel '90, C.H.E.; Thomas Kief '78, C.H.E.; Joseph Klug '82, C.H.E.; Todd R. Knaster, C.H.E.; John Kowalski '77, C.H.E.; Prem Kumar; Pierre LeBlanc, C.H.E.; Xavier Le Roux, C.H.E.; Alain L. Levy, C.C.E., C.H.E.; Anthony J. Ligouri, C.H.E.; Dwayne F. LiPuma '86, C.H.E.; James Maraldo, C.H.E.; Hubert J. Martini, C.E.C., C.C.E., C.H.E., A.A.C.; Bruce S. Mattel '80, C.H.E.; Alison McLoughlin '93;

Francisco Migoya; Michael Pardus '81, C.H.E.; William Phillips '88, C.H.E.; Katherine Polenz '73, C.H.E.; Heinrich Rapp, C.H.E.; Charles Rascoll, C.H.E.; John Reilly '88, C.C.C., C.H.E.; Theodore Roe '91, C.H.E.; Jose Sanchez, C.E.C., C.H.E.; Paul R. Sartory '78; Giovanni Scappin; Eric L. Schawaroch '84; Thomas Schneller, C.H.E.; Dieter G. Schomer, C.M.B., C.H.E.; Johann Sebald, C.H.E.; Michael Skibitcky, C.E.C., C.H.E.; David F. Smythe, C.C.E., C.E.C., C.H.E.; Rudolf Spiess, C.H.E.; John J. Stein '80, C.F.B.E., C.H.E.; Jurgen Temme, C.M.B., C.H.E.; Daniel Turgeon '85, C.H.E.; Alberto Vanoli; Gerard Viverito, C.E.C., C.H.E.; Frank Vollkommer, C.M.P.C., C.H.E.; Hinnerk von Barga, C.H.E.; Stephane Weber, C.H.E.; Jonathan A. Zearfoss, C.E.C., C.C.E., C.C.P., C.H.E.; Gregory Zifchak '80, C.H.E.

Огромное спасибо шеф-поварам и тем, кто помог в написании и переработке глав, посвященных мировой кухне, менеджменту, безопасности на кухне и здоровому питанию: Marjorie Livingston, R.D., C.H.E.; Marianne Turow '83, R.D., C.H.E.; Richard Vergili, C.H.E.; Robert Danhi; Michelle Graas; Rachel Toomey; Amy Townsend.

Иллюстрации к этой книге были созданы в студиях и на кухнях Института. Большое спасибо фотографу Бэну Финку (Ben Fink), чьи профессиональные и высокохудожественные работы стали отличным дополнением к тексту книги. Мы благодарны Шэннон О'Хара (Shannon O'Hara) и Франку Лопез (Frank Lopez) за их помощь во время съемок. Вряд ли было бы возможно проведение съемок и без сотрудников Института Edward Bakter, James Creighton, Michael Murphy, and Paul Wigsten. Выражаем признательность компании Villeroy & Boch за предоставленную для съемок посуду.

Хотим поблагодарить дизайнера книги Элисон Лью (Alison Lew, Vertigo Design, NYC) за великолепное оформление издания; выпускающего редактора Wiley Лесли Англин (Leslie Anglin) за неустанное внимание к каждой детали. Наконец, наши слова благодарности главному редактору Пэм Чирлз (Pam Chirls) за внимание к книге и руководство ее изданием.



**500 РЕЦЕПТОВ**  
ОТ ЛУЧШИХ  
ПОВАРОВ  
МИРА

40 стран мира  
60 великих поваров  
500 лучших рецептов  
4000 фотографий

bbpg

bb  
pg  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

[www.bbpg.ru](http://www.bbpg.ru)



Справочник шеф-повара (The Professional Chef)/8-е издание  
Кулинарный институт Америки

Издатель: Глеб Рябчук  
Главный редактор: Людмила Габриель  
Редактор: Елена Сатарова  
Верстка: Юлия Лазарева  
Корректоры: Галина Парамонова  
Алла Тищенко  
Над книгой работали: Ия Ахметова  
Светлана Бойко  
Юлия Морозова  
Юлия Романенко  
Виталий Туров

**ЗАО «ББПГ» (Издательство ВВРГ)**  
123592, Москва, ул. Кулакова, д. 20. Тел.: (495) 980-0861  
E-mail: trade@bbpg.ru  
Home page: www.bbpg.ru

Все книги Издательства ВВРГ можно заказать через интернет-магазин [www.bbpg.ru](http://www.bbpg.ru)

По вопросам корпоративных заказов (специальное оформление, персонализация, упаковка)  
и созданий книг обращайтесь в Издательство ВВРГ:  
тел. (495) 980-0861; [www.bbpg.ru](http://www.bbpg.ru); e-mail: trade@bbpg.ru

Книги Издательства ВВРГ представлены:  
в большинстве книжных магазинов и винных бутиков Москвы и Санкт-Петербурга и других городов России  
(точные адреса указаны в разделе «Где купить» на сайте [www.bbpg.ru](http://www.bbpg.ru));  
в розничных сетях: Metro Cash & Carry, «Глобус Гурмэ» и «Азбука вкуса»

Подписано в печать 15.10.2009  
Тираж 8000

Отпечатано в Китае