



Гриль, шашлык, барбекю

Лучшие рецепты



УДК 641/642
ББК 36.991
Г83

Никакая часть данного издания не может быть
скопирована или воспроизведена в любой форме
без письменного разрешения издательства

Фотографии на обложке:

1-я страница: студия Клауса Аппаса, Кёльн (главное фото) Photocuisine.de; Fotoiia.com (вверху)

4-я страница: Fotoiia.com / © Luftbildfotograf: вверху и вдоль

Все фото рецептов выполнены студией TLC Fotostudio; остальные фото — фотобанк Fotolia.com:
с. 4—5 (© аэрофотосъемка Luftbildfotograf), 6 (© aceshot), 7 (© dues 1980), 10 (© Петер Хаймпель),
12 (© Blue Orange Studio), 13 (© Штефан Балк), 16—17 (© Геннер Дамке), 26—27 (© Петер Аткинс),
58—59 (© NatashaBo), 76—77 (© Дэвид Бюттнер), 96—97 (© LVDESIGN), 118—119 (© Надя Яке),
140—141 (© erreciweb)

Иллюстрации: с. 8—9 Гендрик Краненберг

Переведено по изданию:

Grillen : Die besten Rezepte. — Köln : Naumann & Göbel Verlagsgesellschaft mbH, 2012.

Перевод с немецкого *Анны Гусаковой*

Видання для організації дозволя

Издание для досуга

Гриль, шашлик, барбекю. Найкращі рецепти

російською мовою

Головний редактор С. С. Скляр
Відповідальний за випуск І. Г. Веремій
Редактор Г. Ф. Висоцька
Художній редактор С. В. Місяк
Технічний редактор А. Г. Верьовкін
Коректор Н. В. Сікачина

Підписано до друку 23.01.2013.
Формат 84x108/16. Друк офсетний.
Гарнітура «FranklinGothic». Ум. друк. арк. 16,8.
Наклад 8000 пр. Зам. № 191/01.

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»
Св. № ДК65 від 26.05.2000
61140, Харків-140, просп. Гагаріна, 20а
E-mail: cor@bookclub.ua

Віддруковано з готових діапозитивів на ПП «ЮНІСОФТ»
Свідцтво ДК №3461 від 14.04.2009 р.
www.ttornado.com.ua
61036, м. Харків, вул. Морозова, 13Б

Гриль, шашлык, барбекю. Лучшие рецепты

Главный редактор С. С. Скляр
Ответственный за выпуск И. Г. Веремей
Редактор Г. Ф. Высоцкая
Художественный редактор С. В. Мисяк
Технический редактор А. Г. Вережкин
Корректор Н. В. Сикачина

Подписано в печать 23.01.2013.
Формат 84x108/16. Печать офсетная.
Гарнитура «FranklinGothic». Усл. печ. л. 16, 8.
Тираж 8000 экз. Зак. № 191/01.

ООО «Книжный клуб
«Клуб семейного досуга»»
308025, г. Белгород, ул. Сумская, 168

Отпечатано с готовых диапозитивов на ЧП «ЮНИСОФТ»
Свидетельство ДК №3461 от 14.04.2009 г.
www.ttornado.com.ua
61036, г. Харьков, ул. Морозова, 13Б

ISBN 978-966-14-4698-3 (Украина)
ISBN 978-5-9910-2293-4 (Россия)

© NGV Naumann & Göbel Verlagsgesellschaft mbH, a subsidiary
of VEMAG Verlags- und Medien Aktiengesellschaft, Cologne/
Germany
© Hemiro Ltd, издание на русском языке, 2013
© Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», перевод и худо-
жественное оформление, 2013
© ООО «Книжный клуб «Клуб семейного досуга»», г. Белгород,
2013

СОДЕРЖАНИЕ



Введение

5



МАРИНАДЫ И ПРИПРАВЫ

17



ТЕЛЯТИНА, ГОВЯДИНА И ЯГНЯТИНА

27



СВИНИНА И КОЛБАСА

59



ДОМАШНЯЯ ПТИЦА

77



РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ

97



ГАРНИР И ОВОЩИ

119



САЛАТЫ, ПОДЛИВЫ И СОУСЫ

141

Алфавитный указатель

160





ВВЕДЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ



Пока языки пламени выступают над решеткой, продукты на нее выкладывать не нужно

Готовить на гриле намного проще, чем кажется. Блюда на гриле готовят не только для наслаждения едой, но и ради наслаждения самим процессом. Для того чтобы поджарить продукты на берегу реки, достаточно небольшого складного гриля, если нет других вариантов. Древесный уголь, газ или готовые угли — вы можете выбрать любой из этих видов топлива для поддержания огня в гриле, а вот на каком из них быстрее всего готовятся продукты — вопрос спорный.

Разновидности грилей

ТРАДИЦИОННЫЙ ГРИЛЬ НА ДРЕВЕСНЫХ УГЛЯХ

Многие любители гриля выбирают древесный уголь, так как дым от него придает блюду неповторимый вкус и аромат. Грили на древесном угле очень удобно использовать, к тому же такие грили, как правило, наиболее доступны. Чаще всего встречаются открытые грили из различных типов стали; также существуют одноразовые грили, но их лучше не использовать, так как они сильно загрязняют окружающую среду.

Открытый гриль на древесных углях. Чаще всего в таком варианте гриля регулируется высота решетки, также к нему обычно прилагается защита от ветра. Открытый гриль без крышки можно использовать только при прямом контакте с огнем. Крупные продукты, например целую курицу, на таком гриле приготовить достаточно трудно. Небольшие же кусочки продуктов, например стейк, шницель или колбаски, отлично прожарятся. Их лучше всего готовить на открытом огне. Форму гриля можно смело выбирать по своему вкусу: круглый или квадратный гриль на ножках либо подвесной гриль (на таком гриле решетка постоянно находится в движении и за счет этого продукты зажариваются равномерно).

Круглый гриль. Это инновация из США. Джордж Стефан, который изобрел гриль с крышкой, пытался медленно поджарить крупные куски мяса на непрямом огне. Для этого он просто накрыл одну половину бочки другой половиной. Внешний вид круглого гриля с тех пор почти не изменился, не считая некоторых улучшений.

В нижней части гриля находится решетка для угля, и топливо лежит на ней, а не на земле. При помощи системы вентиляции уголь получает дополнительное

количество кислорода, что помогает поддерживать жар в течение длительного периода. Над этой решеткой находится еще одна стальная решетка, высота которой не регулируется. На верхней, съемной половине гриля есть ручка, вентиляционные отверстия, а у некоторых моделей — термометр. Подобные грили с крышкой создают так называемый эффект духовки. Если сдвинуть угли в сторону, то посередине, на прямом огне, можно поджарить достаточно крупные куски продуктов, так как жар будет поступать со всех сторон. При этом продукт не нужно переворачивать.

Керамический гриль не очень популярен на Западе — это одна из самых древних печей для приготовления пищи в Азии. В таком гриле можно долго поддерживать постоянную температуру, используя небольшое количество угля. Его можно использовать и для «непрямого» жаренья, если положить продукт на керамическую плиту.

УГОЛЬ ИЛИ БРИКЕТЫ?

Древесный уголь подходит прежде всего для недолгого жаренья. Он очень сильно разогревается (до 700 °C) и быстро сгорает (за 25—30 мин). При покупке древесного угля следует обратить внимание на его качество. Приобретайте уголь, произведенный из твердых пород дерева — березы, дуба и т. п. Такой древесный уголь считается экологически чистым, он имеет большую продолжительность горения по сравнению с углем из мягких пород дерева.

Недорогой уголь в мешках может быть разных размеров, а это может стать причиной неравномерного распределения жара, и рыба или мясо при таком распределении могут пригореть.

Брикеты горят намного дольше, чем угли; с момента их возгорания до накала проходит, как правило, 50—60 мин. Поэтому на них лучше готовить продукты, термообработка которых требует более длительного времени. Брикеты разжигают в специальных каминах. Сначала их нужно равномерно раскалить, через 20—30 мин они готовы к использованию. Добавлять брикеты в огонь можно в течение 3 ч с момента возгорания. Кроме того, все брикеты, в отличие от древесного угля, имеют одинаковые размеры. При производстве брикетов угольная пыль и маленькие кусочки угля прессуются в брикеты под

высоким давлением при помощи органического связующего материала.

Важно! Если вы выбрали гриль на древесном угле, помните: продукты можно выкладывать на решетку только тогда, когда угли прогорят и не будет видно огня и дыма.

КАК ПРАВИЛЬНО РАЗЖИГАТЬ

Древесный уголь проще всего разжечь с помощью сухого или жидкого разжигателя. Перед тем как зажечь жидкий разжигатель, нужно подождать несколько минут пока он впитается в уголь. До того как вы начнете выкладывать колбаски и другие продукты на решетку, разжигатель должен полностью прогореть, иначе продукты могут впитать его резкий запах. Профессиональные повара используют исключительно биологические разжигатели из тонкой древесной стружки. Также рекомендуются разжигатели для каминов (см. рисунок внизу). Древесный уголь или брикеты выкладывают слоями и разжигают снизу с помощью разжигателя для гриля. Примерно через 30 мин уголь или брикеты полностью прогорают, значит, уже можно выкладывать на решетку гриля продукты. При этом нужно обязательно надеть перчатки.

Важно! Не рекомендуется разжигать костер с помощью газетной бумаги или картонных упаковок от яиц. Часто их перегоревшие остатки попадают на пищу.



ПРАГМАТИЧНЫЙ ГАЗОВЫЙ ГРИЛЬ

Газовый гриль, который встречается в продаже в различных вариантах и формах, — достаточно прагматичное решение для жаренья рыбы, мяса и других продуктов. На нем намного легче готовить, так как его не нужно долго растапливать; правда, он не придаст приготовленному блюду аромат костра. В продаже имеются два типа таких грилей — с традиционной решеткой и с лавовыми камнями.

Гриль с лавовыми камнями: камни вулканического происхождения, расположенные в контейнере над горелкой, передают и аккумулируют тепло. Камни пористые и легко впитывают жир, капающий с продуктов. Со временем это может стать причиной появления дыма и запаха при разжигании. Лучше всего выбирать устройство, снабженное поддоном для сбора жира, тогда капающий жир и остатки маринада можно будет легко вытереть.

Хороший газовый гриль должен иметь от двух до пяти ступеней нагрева, чтобы можно было создавать разные зоны тепла и готовить продукты на непрямом огне. Также рекомендуем приобрести крышку, закрывающую от огня.



Приготовление колбасок прямым методом на гриле с лавовыми камнями. Крышка открыта, и тепло идет только снизу

УДОБНЫЙ ЭЛЕКТРИЧЕСКИЙ ГРИЛЬ

Электрический гриль может работать в любом месте, где есть розетка. Этот практичный прибор быстро собирается; тепло исходит от его нагревательного элемента. Для электрического гриля не нужны разжигатель и уголь. Кроме того, жир не может попасть на нагревательный элемент и вызвать появление вредного дыма, поэтому он отлично подходит для любителей гриля, которые следят за своим здоровьем. Но у такого гриля есть и недостатки: отсутствует аромат костра и невозможно поджарить продукт, используя непрямой метод приготовления. Тем не менее электрический гриль — хорошая альтернатива грилю на древесных углях, если на нем не разрешается готовить на балконе.

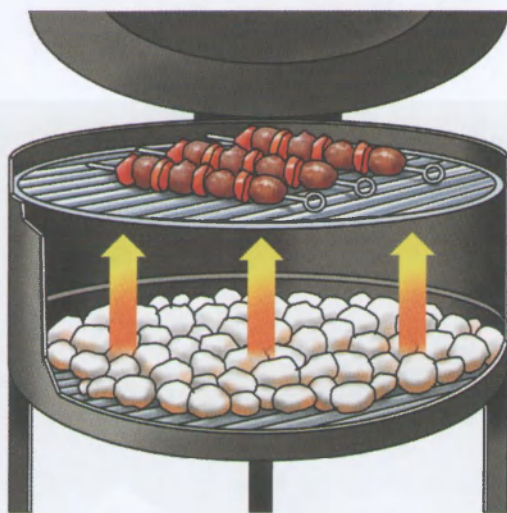
Техники гриля

ПРЯМОЙ И НЕПРЯМОЙ МЕТОДЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Самые популярные методы приготовления пищи на гриле — прямой и непрямой.



Приготовление курицы непрямым методом на гриле с лавовыми камнями. Крышка открыта. Курица расположена на таком образом, что тепло не попадает на нее непосредственно снизу



Приготовление шашлыков прямым методом на гриле с древесными углями. Крышка открыта, и тепло идет только снизу



Приготовление мяса на гриле с древесными углями непрямым методом, крышка при этом закрыта. Угли находятся справа и слева, и тепло попадает на продукт не снизу, а с двух сторон

При прямом методе приготовления продукт размещается непосредственно над источником тепла. Гриль не нужно накрывать крышкой. Такой метод используют чаще всего. Он хорошо подходит для продуктов, которые не требуют длительного приготовления, — жаренье должно продолжаться не более 30 мин. Классическими продуктами для прямого метода приготовления являются шашлыки, колбаски, различные овощи, тонко нарезанные стейки и отбивные. При прямом методе температура должна быть очень высокой, около 250 °С. Продукт считается готовым, когда на нем появляется корочка и он приобретает типичный аромат жареного блюда.

При непрямом методе приготовления продукт не находится непосредственно над источником тепла. Если у вас есть гриль на древесных углях, следует расположить угли под решеткой с одной или с двух сторон (трехзонный жар). Таким образом вы сможете создать так называемое кольцо жара. При этом угли нужно выложить в форме круга с отверстием посередине. Кольцо из углей будет нагревать продукт прямо, а пустое пространство посередине будет нагреваться непрямо. Под продукт можно подставить поддон для сбора стекающего жира. На газовом гриле с лавовыми камнями с двумя горелками при непрямом методе приготовления включается только одна, если горелок три — нужно включить две.

Лавовые камни находятся над горелкой, нужно отодвинуть от них продукт и подставить под него поддон для стекающего жира.

Газовый или угольный гриль. При непрямом методе приготовления продукт не находится над источником тепла в гриле. Температура при этом значительно ниже, чем при прямом методе. Она не должна превышать 180 °С.

Воздействие тепла при непрямом методе приготовления происходит сверху и сбоку. Такой метод отлично подойдет для продуктов, которые нужно долго готовить. Вы можете поджарить большой кусок мяса, целую курицу, кусок жаркого или ребрышки.

Недостатки и достоинства прямого и непрямого методов приготовления. Прямой метод — это достаточно быстрый способ приготовления пищи, но он не подходит для продуктов, которые нужно готовить более 30 мин. Если жарить такие продукты на гриле прямым методом приготовления, то внешне может показаться, что они уже готовы, хотя внутри они фактически сырые. Непрямой метод занимает больше времени, но он подходит для крупных кусков мяса — они постепенно прожариваются и остаются мягкими. Также популярно комбинированное использование двух методов. Сначала используют прямой метод, чтобы пища приобрела аромат жареного блюда, а потом — непрямой, пока она полностью не приготовится.

БАРБЕКЮ И КОПЧЕНИЕ

Основой копчения и барбекю является непрямой метод приготовления. Это значит, что уголь или дрова находятся не прямо под продуктом, а вокруг него или отодвинуты в сторону.

Для барбекю нужна топочная камера со специальной решеткой. Поскольку температура в барбекю колеблется от 90 до 120 °С, то продукты, приготовленные таким способом, очень мягкие и нежные, но для их приготовления требуется достаточно много времени. К тому же такая пища приобретает аромат костра. Этот щадящий вид жаренья очень популярен, он подходит для больших кусков мяса, например для целого филе.

Копчение подразделяют на холодное, теплое и горячее. Холодное копчение происходит при 15—25 °С. Это мягкая форма консервирования пищевых продуктов, которые приобретают при такой обработке весьма аппетитный запах. Холодное копчение может длиться несколько недель, поэтому не очень популярно в домашних условиях. Пример долгохранящегося продукта, приготовленного при помощи холодного копчения, — шварцвальдская ветчина. Теплое копчение также неудобно осуществлять в домашних условиях, оно проводится при температурах до 60 °С. Иначе обстоит дело с горячим копчением. Оно позволяет мягко закоптить рыбу, колбаски и стейки из мяса. Температура при этом колеблется от 60 до 100 °С. Специальный уголь или щепа для копчения придадут блюду особый аромат.

Совет. Если у вас есть гриль, на котором можно готовить продукты непрямым методом, значит, вы можете приготовить и блюда горячего копчения. Попробуйте закопченную в домашних условиях форель. Теплая свежекопченая рыба с хреном — настоящий деликатес. Дополнительные ароматы, например от приправы и трав, сделают блюдо более аппетитным.



Решетка и топочная камера барбекю

Основные правила жаренья на гриле

Особенность гриля — привкус, приобретаемый благодаря веществам, которые образуются при обжаривании продукта. Вид топлива также играет существенную роль в образовании аромата. Поэтому профессионалы выбирают древесный уголь, который создает этот особый привкус гриля.

Те, кто хочет насладиться грилем сполна, должны придерживаться следующих основных правил:

- Чтобы мясо получилось особенно нежным, оно должно иметь небольшое количество жировых прожилок.
- Во время жаренья птицы нужно помнить, что кожа предохраняет мясо от высыхания.
- Жирные виды рыбы, например лосось или палтус, приготовленные на гриле, получаются более сочными, чем нежирные виды.

Конечно, на гриле можно приготовить и нежирные продукты. Однако их нельзя слишком долго держать на гриле и нужно готовить на слабом огне. Можно восполнить недостающую часть жира маринадом, это защитит продукт от высыхания и одновременно придаст ему аромат.

Биокачество. Мясо, птица и рыба должны соответствовать биологическим особенностям, это обеспечит вам уверенность в качестве продукта на вашем столе.

Овощи. При приготовлении овощей нужно использовать маринад или же немного обжарить часть овощей, чтобы они приобрели аромат, не потеряв при этом свежести.

Меры безопасности

Правильный разжигатель. Причины большинства трагических и несчастных случаев во время приготовления блюд на гриле — невнимательность и нетерпение. Чтобы процесс происходил как можно быстрее, некоторые фанаты гриля высыпают горячие древесные угли. Иногда используют вредные разжигатели, например спирт, бензин, масляные горючие смеси; некоторые даже не боятся использовать для этой цели дизельное топливо. Уголь впитывает эти вещества и, кроме того, неравномерно воспламеняется. Часто такое горючее взрывается, что может вызвать серьезные ожоги. Бывает, что для разжигания гриля используют разжигатель для камина. Обычно он содержит парафин, который не вызывает никаких побочных эффектов, но может значительно ухудшить вкусовые качества пищи и не считается полезным для здоровья. При его сгорании выделяется ядовитый газ, насыщающий продукт.

Ровная поверхность и устойчивое положение. Гриль должен стоять на ровной поверхности. При работе с огнем нужно соблюдать осторожность. Придерживайтесь правил и инструкции, приведенной на упаковке. На всякий случай рекомендуется приготовить огнетушитель, песок или емкость с водой.

При установке гриля обратите внимание на направление ветра, чтобы дым не надоедал соседям. Не забудьте прикрепить к грилю заслон от ветра. Он защитит от горячего пепла или углей, которые могут взлететь в воздух. Постоянно следите за тем, чтобы гриль стоял ровно.

Догорание. После использования гриля угли можно оставить догорать, только при этом закрыть гриль крышкой. Также можно погасить пламя, бросив в него немного песка. Не следует тушить огонь водой, так как горячими брызгами можно обжечься. Остывший пепел не обязательно выбрасывать. Его можно использовать в качестве удобрения для цветов или высыпать в компостную яму.

Инструменты для гриля

Щипцы для гриля. Они должны быть изготовлены из специальной стали. Рекомендуется приобрести двое щипцов: одни для продуктов, а другие — чтобы распределять уголь. Для распределения угля также можно использовать **кочергу**. Во избежание ожогов ее рукоятка должна быть выполнена из материала, который не нагревается. Для того чтобы подбрасывать уголь в костер, вам пригодится **лопата для угля**.

Вилка для мяса. От этого прибора лучше отказаться. Когда мясо или рыбу прокалывают, из них вытекает сок, а это может привести к тому, что продукт станет слишком сухим. Нежные продукты, например рыбу, можно легко повредить даже при переворачивании щипцами. В таких случаях вам пригодится **кухонная лопатка** для переворачивания или **шпатель**.

Перчатки для гриля. Никто не хочет обжечься при приготовлении пищи. Для того чтобы можно было переворачивать горячие шампуры, не обжигаясь при этом, используют перчатки. Также перчатки нужно использо-

вать для переворачивания на решетке конвертиков из фольги, в которые завернуты продукты, так как они очень горячие. В хороших перчатках для гриля можно даже прикасаться к горячим углям и брикетам. При выборе перчаток обратите внимание на то, что они должны закрывать не только кисть, но и запястье с предплечьем. Лучше всего защищают перчатки с алюминиевой обработкой внешней стороны.

Кухонный фартук. Чтобы защитить одежду или кожу от жирных брызг, нужен кухонный фартук из плотного материала. Материал фартука ни в коем случае не должен быть синтетическим, так как синтетика легко воспламеняется.

Кухонная кисть. Она нужна для того, чтобы смазывать маслом решетку или продукты. Кисть можно также использовать для нанесения маринада, поэтому у вас должно быть их несколько. Самой практичной является силиконовая кухонная кисть. Из нее не лезут щетинки и ее легко мыть, к тому же такие кисти теплоустойчивы.

Шампуры. Часто для гриля используют шампуры. Для разделения по группам мяса, овощей, морских



продуктов или фруктов подходят деревянные шампуры. Чтобы они не загорелись, перед жареньем их нужно на некоторое время погрузить в воду. Более подходящий вариант — металлические шампуры, они бывают разных размеров. Такие шампуры лучше выбирать с ручьяками, которые не нагреваются, чтобы можно было переворачивать нанизанные на них продукты. Для продуктов, которые готовятся быстро, можно использовать бамбуковые шампуры. Перед тем как нанизывать продукты, такие шампуры нужно вымачивать в воде примерно 20 минут.

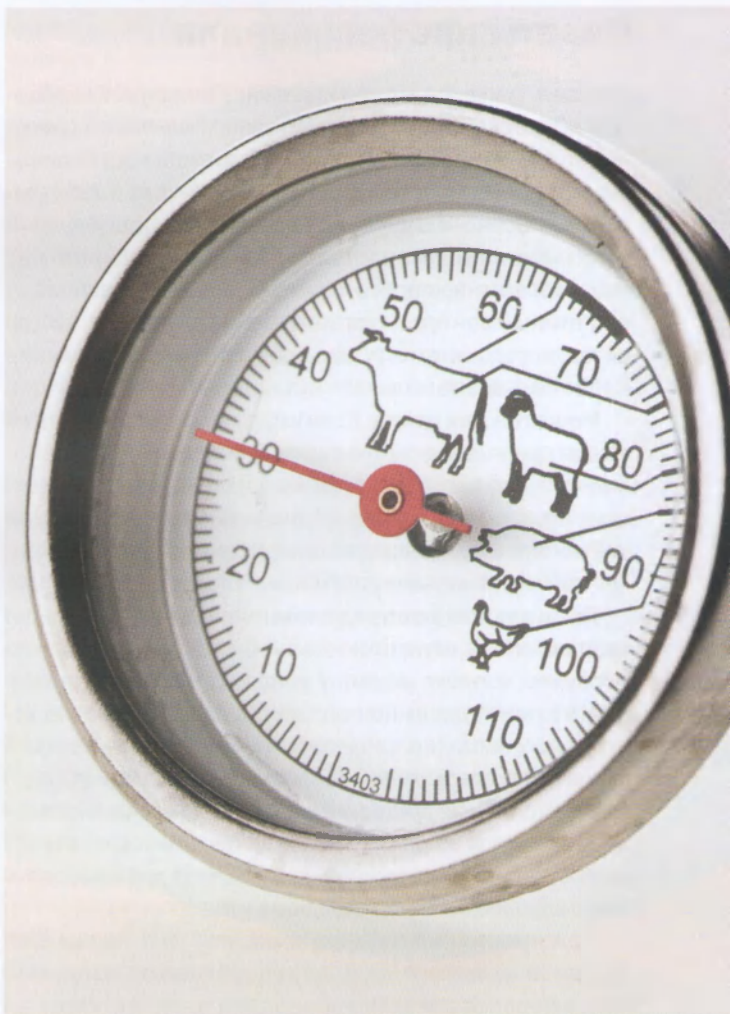
Термометр для мяса. Для измерения внутренней температуры (температуры внутри продукта) крупных кусков мяса, например целой курицы, используют термометр для мяса. Лучше всего использовать термометр с тонкой спицей, которая позволяет мясу сохранять влагу.

Проволочная щетка. Это полезное приобретение для чистки гриля. Такой щеткой легко удаляются остатки еды на решетке, даже если они уже засохли. Очистить решетку вам также поможет **металлический скребок**.

В продаже имеется множество инструментов для гриля. Некоторые из них не обязательны, а некоторые стоит приобрести, например **металлический поддон для сбора жира и маринада**, **противень** для рыбы и овощей, **шампуры** для крупных кусков мяса, **лист для пиццы** и другие приспособления, которые вы можете выбрать на свой вкус. Если вы решили приготовить большой кусок мяса на гриле прямым методом, вам понадобится специальный шампур, а если на гриле готовится целая курица или утка — не обойтись без специального держателя для птицы.

Выбор места для инструментов

Все ли находится под рукой? Перед тем как выкладывать продукты на решетку, нужно тщательно проверить, все ли инструменты находятся под рукой. Лучше всего разложить их на складном столике. Наличие всех инструментов поможет сконцентрироваться на самом главном — на продукте, и вам не придется постоянно бегать в дом за забытыми там вещами. Лучше хранить все инструменты для гриля в определенном месте, чтобы сразу можно было все взять и приступить к делу.



Термометр для мяса покажет вам, подходит ли данная температура для определенного вида мяса

Советы профессионала

Готовить на гриле может каждый, не так ли? Ошибаетесь! Для того чтобы стать настоящим мастером гриля, нужно иметь талант, как и для того, чтобы стать поваром. Знания, техника, ноу-хау и опыт — вот необходимый комплекс навыков, превращающих процесс приготовления пищи на гриле в искусство. В нем нет никакой магии, просто нужно запомнить несколько важных моментов. Ниже вы найдете несколько советов, которые помогут вам превратить приготовление на гриле в незабываемый кулинарный опыт.

Решетка для гриля. Если у вас регулируемая решетка для гриля, вы можете выбирать высоту ее расположения в соответствии с размером продукта. Для толстых кусков мяса лучше установить ее выше, чем для тонких кусков. Минимальным расстоянием между решеткой и углями является ширина ладони.

Правильное распределение масла. Чтобы пища не прилипла, нужно постоянно смазывать маслом продукты, а также решетку или лист. Обратите внимание, что масло должно подходить для гриля. Масло холодного отжима (например, оливковое масло), которое обычно используют для заправки салатов, пригорает, теряет полезные вещества и меняет вкус, если использовать его для жаренья. Лучше выберите обычное растительное масло для жаренья, например рафинированное подсолнечное или рапсовое масло.

Как правильно переворачивать. Многие любители гриля каждую минуту переворачивают продукты. Такое переворачивание приводит к тому, что мясо быстро высыхает, а рыба распадается. Переворачивать продукты следует один раз. Тогда мясо останется сочным и приобретет приятный аромат жареного.

Засоленное мясо. Копченая присоленная свинина и другие виды мяса не подходят для приготовления на гриле. При воздействии высоких температур такое мясо выделяет нитрозамин — канцерогенное вещество, которое может вызвать рак. Также лучше не жарить на гриле сардельки.

Холодное мясо. Перед тем как выкладывать мясо на решетку, проверьте, достигло ли оно комнатной температуры. Иначе оно очень быстро зажаривается только снаружи, оставаясь сырым и холодным внутри. Сильно охлажденное мясо вообще нельзя выкладывать на гриль, так как оно быстро станет сухим.

Колбаски должны обязательно быть в натуральной кишечной оболочке. Если приготовить на гриле колбаски в синтетической оболочке, продукт приобретет неприятный запах синтетики.

Сколько времени нужно готовить? Время приготовления блюда зависит от температуры гриля, продукта и температуры наружного воздуха. Кроме того, важно учитывать толщину продукта и личные предпочтения. То, что некоторым кажется еще сырым, другим может показаться уже готовым. Чтобы правильно приготовить на гриле мясо, нужно ориентироваться на его вид. Если говядину можно употреблять в пищу даже в сыром виде, то свинину и курятину необходимо хорошо прожарить. В таблице, приведенной ниже, указаны примерные температуры для приготовления различных видов мяса. К термометру для гриля, как правило, прилагается более подробная таблица.

ВНУТРЕННЯЯ ТЕМПЕРАТУРА

Вид мяса / Степень готовности	Полная	Средняя	С кровью
Говядина	более 62 °C	52—58 °C	50 °C
Телятина	75—80 °C	72 °C	
Баранина	80—85 °C	52—70 °C	50 °C
Свинина	70—80 °C		
Птица	75—90 °C		
Рыба	70—80 °C		

Охлаждение. Не следует есть готовый стейк сразу после приготовления, оставьте его на 2—3 мин завернутым в фольгу. Это нужно, во-первых, для того чтобы не обжечь язык, а во-вторых, для того чтобы при нарезании из стейка не вытек весь сок.

Рыба. Перед тем как выкладывать рыбу на решетку гриля, лучше всего завернуть ее в алюминиевую фольгу. Это будет способствовать тому, что она не высохнет и не распадется. В качестве альтернативы можно использовать специальную решетку для рыбы.

Овощи. Из овощей на гриле можно приготовить мясистые сорта болгарского перца, помидоры и баклажаны. Также очень вкусными получаются лук, кукуруза и грибы, эти овощи нужно просто выложить на решетку. Кукурузу лучше предварительно отварить.

Фрукты. На гриле можно приготовить фруктовый десерт. Для этой цели подойдут бананы, груши, яблоки и персики. По желанию можно полить фрукты алкоголем или фруктовым соком и посыпать ванилью, сахаром или корицей. Потом нужно завернуть их в алюминиевую фольгу и выложить на решетку гриля.

Узор гриля. Если вы хотите, чтобы стейк приобрел красивый узор, его нужно обжарить, то есть выложить на горячую решетку на прямой источник тепла и через 2—3 мин уменьшить температуру до 45 °С. Лучше всего делать это на чугунной решетке для гриля.

Ни пиво, ни вино. Не поливайте и не сбрызгивайте мясо пивом или вином, так как они образуют опасные для здоровья полициклические углеводороды.

Полезная пища на гриле. Для тех, кто заботится о своем здоровье: самая большая ошибка состоит в том, что люди наносят слишком много масла или жира на пищу. Если жир будет стекать на раскаленные угли, то мясо будет не только пригорать, но и впитывать канцерогенный бензпирен.

Очищение гриля и уход за ним

Скорее всего, теплыми длинными вечерами на свежем воздухе у вас нет желания чистить гриль, но некоторые

мероприятия перед очисткой все-таки выполнить необходимо.

Предварительная очистка. Еще теплую решетку нужно очистить проволочной щеткой. Полностью вымыть ее можно и на следующий день. Для этого не рекомендуется специальный очиститель, можно просто налить в воду немного уксуса. Если решетка не сильно загрязнилась, можно обработать ее кофейной гущей.

Если вам некогда. Если вы не успели очистить решетку от остатков мяса, охладите ее, заверните во влажную газетную бумагу и положите в траву. На следующий день вы легко сможете отмыть грязь теплой водой и моющим средством.

Уход за грилем. Если жарочную решетку из гигиенических соображений следует очищать после каждого использования, то чашу угольного гриля достаточно просто ополоснуть водой с моющим средством. Для того чтобы смыть грязь, используйте мягкую тряпку; ни в коем случае нельзя использовать металлическую щетку или ершик. Если на гриле остались жир и копоть, их нужно сразу удалить, так как они начнут коптить при следующем использовании гриля. Электрический гриль также нужно очистить от жира и хорошо вымыть решетку. Остатки жира на металлическом листе надо тщательно вытереть. Корпус электрического гриля нужно тоже вытереть от жира. Очищать газовый гриль сравнительно легко. Вследствие незначительного образования дыма и подставленного под продукт поддона для сбора жира решетка гриля не сильно загрязняется. Достаточно протереть влажной тряпкой корпус и вымыть решетку водой с моющим средством.





МАРИНАДЫ И ПРИПРАВЫ

ПРИПРАВА ДЛЯ РЫБЫ (НА 1 КГ РЫБЫ)

2 лавровых листа

По 1 ч. ложке морской соли, молотого перца чили, черного перца и кориандра

$\frac{1}{2}$ ч. ложки семян фенхеля

Приправы и травы положить в ступку и измельчить пестиком. Натереть рыбу полученной смесью. Остаток смеси высыпать в банку и закрыть крышкой с резьбой. Так приправа может храниться несколько недель. Она подходит для всех видов рыбы и морепродуктов.

ПРИПРАВА ДЛЯ БАРБЕКЮ (НА 12 КУСКОВ МЯСА)

$\frac{1}{2}$ ст. ложки коричневого сахара

По 1 ч. ложке сельдерейной соли, кориандра, тимьяна, орегано и молотого перца чили

По 2 ч. ложки базилика, горчичного и лукового порошка и сушеного молотого чеснока

2 ст. ложки паприки

2 молотых лавровых листа

По $\frac{1}{2}$ ч. ложки острого красного перца, тмина и черного перца

Приправы и травы положить в ступку и измельчить пестиком. Обильно натереть смесью мясо. Остаток высыпать в банку и закрыть. Эта смесь может храниться несколько недель. Приправа для барбекю подходит для ребрышек, свиных отбивных, говяжьих стейков и птицы.

МАРОККАНСКАЯ ПРИПРАВА (НА 1 КГ МЯСА ИЛИ РЫБЫ)

По 1 ч. ложке тмина, кориандра и перца чили

Натертая цедра 1 лимона

По $\frac{1}{2}$ ч. ложки молотого шафрана, соли и черного перца

2 ст. ложки свежерубленой кинзы

1 небольшой нарезанный зубчик чеснока

Приправы и травы положить в ступку и измельчить пестиком. Натереть смесью мясо или рыбу. Марокканская приправа хорошо сочетается с бараниной, птицей и рыбой.

ПРИПРАВА ДЛЯ КУРИЦЫ (НА 1 КУРИЦУ)

По 1 ч. ложке соли, сахара, орегано, тимьяна, измельченного сушеного лука, молотого красного перца чили, паприки, черного молотого перца и куркумы

Приправы и травы положить в ступку и измельчить пестиком. Натереть смесью курицу или кусок курицы. Остаток высыпать в банку и закрыть крышкой. Приправа может храниться несколько недель. Эта приправа для курицы, состоящая из смеси трав и пряностей, выгодно подчеркнет вкус жареной птицы.





◀ Слева по часовой стрелке: сливочное масло с пряными травами, сливочное масло с паприкой, сливочное масло с каперсами, сливочное масло с лимоном

СЛИВОЧНОЕ МАСЛО С ПРЯНЫМИ ТРАВАМИ

4 веточки тимьяна, 2 веточки розмарина
1 пучок купыря, 10 веточек бедренца
5 веточек лекарственной мяты
Натертая цедра ½ лимона
250 г мягкого сливочного масла, соль

Тимьян, розмарин, купырь, бедренок и мяту вымыть и высушить. Нарезать и измельчить в ступке, затем смешать с цедрой лимона и маслом. Добавить соль по вкусу. Масло может храниться в закрытой емкости и замороженным в течение 3 месяцев. Подходит для мяса, птицы и овощей.

СЛИВОЧНОЕ МАСЛО С ПАПРИКОЙ

4 ст. ложки томатной пасты, 2,5 ч. ложки розовой паприки
250 г мягкого сливочного масла, соль, молотый белый перец, 1 ч. ложка грубо молотых зерен красного перца

Смешать томатную пасту, паприку и сливочное масло. Соль и перец добавить по вкусу. Добавить зерна красного перца. Масло может храниться в закрытой емкости и замороженным в течение 3 месяцев. Сочетается с говядиной, свининой и бараниной.

СЛИВОЧНОЕ МАСЛО С КАПЕРСАМИ

50 г каперсов, 250 г мягкого сливочного масла
2 ч. ложки апельсинового сока, по 1 ч. ложке горчицы, соли, молотого белого перца
Натертая цедра 1 апельсина

Каперсам нужно дать стечь, потом мелко нарезать. Смешать с маслом, апельсиновым соком и горчицей. По вкусу добавить соль и перец, цедру апельсина. Масло может храниться в закрытой емкости и замороженным в течение 3 месяцев. Сочетается с мясом и птицей.

СЛИВОЧНОЕ МАСЛО С ЛИМОНОМ

Натертая цедра 2 лимонов
250 г мягкого сливочного масла, соль, молотый белый перец
2 ст. ложки мелко нарезанных листьев мяты

Смешать цедру и сливочное масло. По вкусу добавить соль и перец. Смешать все с мятой. Масло может храниться в закрытой емкости и замороженным в течение 3 месяцев. Сочетается с рыбой, морепродуктами, телятиной и курицей.

МАРИНАД ИЗ КРАСНОГО ВИНА

На 1 кг продукта / **Время приготовления:** ок. 10 мин / **Время маринования:** ок. 6 ч

По 6 веточек гладколистной петрушки, базилика, перечной мяты, орегано и шалфея

По ½ пучка шнитт-лука и рукколы

По 100 мл оливкового масла и красного вина

Сок и цедра 1 лимона

Грубо молотый перец разных сортов

Травы ополоснуть и стряхнуть воду. Отделить листья от веточек и мелко порубить их. Нарезать лук и порубить рукколу.

Смешать травы с маслом, вином, соком и цедрой лимона и добавить перец по вкусу. Замариновать продукт не менее чем на 6 ч. По желанию можно нанести маринад на продукт и во время приготовления на гриле.

Этот маринад является классическим для говядины и баранины, его вкус можно менять, варьируя композицию пряностей.

МАРИНАД С КЛЕНОВЫМ СИРОПОМ

На 1 кг продукта / **Время приготовления:** ок. 10 мин / **Время маринования:** ок. 12 ч

2 зубчика чеснока

1 мелко нарубленный стручок перца чили

½ ч. ложки паприки

По 1 ч. ложке куркумы, тмина, кориандра, пимента и лаймового сока

1 ст. ложка кленового сиропа или жидкого меда

2 ст. ложки кокосового молока

5 ст. ложек кунжутного масла

Чеснок очистить и измельчить. Добавить остальные ингредиенты и хорошо перемешать. Мариновать мясо в этом маринаде не менее 12 ч. По желанию можно наносить маринад на продукт и во время приготовления на гриле.

Для приготовления острого маринада добавить 1 ч. ложку молотого острого красного перца и 1 ч. ложку свеженатертого хрена.





◀ Сверху вниз: лимонно-имбирный
маринад, йогуртовый маринад

ЛИМОННО-ИМБИРНЫЙ МАРИНАД

На 1 кг продукта / **Время приготовления:** ок. 10 мин / **Время маринования:** ок. 2 ч

2—3 зубчика чеснока
3 см свежего корня имбиря
Сок и цедра 2 лаймов
10 ст. ложек оливкового масла
2 ст. ложки соевого соуса
Грубо молотый перец разных сортов

Чеснок очистить и измельчить. Имбирь очистить, натереть и смешать с чесноком. Полученную массу смешать с соком и цедрой лаймов, оливковым маслом, соевым соусом, добавить немного перца.

В таком маринаде продукт нужно продержать не менее 2 ч. По желанию можно наносить маринад на продукт и во время приготовления на гриле.

Маринад подходит как для птицы, так и для рыбы.

ЙОГУРТОВЫЙ МАРИНАД

На 1 кг продукта / **Время приготовления:** ок. 10 мин / **Время маринования:** ок. 12 ч

200 г натурального йогурта
3 зубчика чеснока
Соль
1 ч. ложка молотого острого красного перца
½ ч. ложки корицы
1 ст. ложка рубленой кинзы

Вылить йогурт в миску. Очистить и измельчить чеснок, смешать его с йогуртом. По вкусу добавить соль и красный перец. Все перемешать, добавить корицу и кинзу.

Намазать продукт маринадом со всех сторон, накрыть и поставить на ночь в холодильник. По желанию можно нанести маринад на продукт и во время приготовления на гриле.

Для приготовления острого маринада добавить 1 ч. ложку смеси специй гарам масала или мелкорубленый стручок перца чили. Маринад подходит для курицы, индейки и баранины, он способствует тому, что продукт остается сочным.





**ТЕЛЯТИНА, ГОВЯДИНА
И ЯГНЯТИНА**

СОВЕТЫ ПРОФЕССИОНАЛА

Говядина и телятина

Кусок свежей говядины должен иметь темно-красный цвет, а поверхность его среза должна блестеть. Тонковолокнистое мясо должно содержать белые жировые прожилки. Чтобы после жаренья мясо осталось нежным, его нужно выдержать некоторое время в холодильнике, так как слишком свежее мясо может оказаться слишком твердым и не очень ароматным, к тому же оно не такое полезное. Кроме возраста и пола животных, важными факторами также являются условия его выращивания, порода и часть туши. Очень вкусным считается мясо коров тех пород, которые долго растут, поскольку в связи с длительным ростом мясо приобретает твердую структуру. Такие свойства присущи мясу коров пород черный ангус, шароле, галловей и кобе.

Телятина — это мясо молодых коров, возраст которых менее года. Для такого мяса характерным является светло-розовый цвет. В отличие от говядины, телятина более нежная, рыхлая и не имеет прожилок.

Такие виды мяса, как телятина и говядина, отлично подходят для жаренья на гриле. Особенно популярными видами приготовления такого мяса являются стейки, антрекоты, ромштекс, портерхаус-стейк из поясничной части спины, тибоун-стейк из Т-образной кости (рост-биф), двойной шатобриан из филе, риб-стейк из подлопаточной части туши и стейк из говяжьего бедра. Также можно поджарить на гриле целое говяжье филе или крупные куски мяса, тогда вы получите классическое жаркое из говядины или телятины. При жаренье телятины температура должна быть не очень высокой, так как это достаточно рыхлое мясо, которое может быстро высохнуть. Телячий стейк готов, если, перевернув его, вы увидите, что из пор выступает прозрачный сок.

Говядина и телятина сочетаются с такими приправами и травами, как чеснок, розмарин, шалфей, орегано, тимьян, лимонная цедра, паприка, имбирь, петрушка, хрен и перец чили.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ НЕБОЛЬШИХ СТЕЙКОВ

Комнатная температура. За 2 часа до приготовления нужно вынуть стейки (или другой вид мяса) из холодильника, чтобы они приобрели комнатную температуру. Это поможет мясу прожариться равномерно.

ШАГ ЗА ШАГОМ

Для идеальных стейков

- 1 При необходимости острым ножом удалить со стейков сухожилия и жир.
- 2 В зависимости от рецепта замариновать мясо или нанести на него немного масла и приправы. Потом отставить его на 20—30 мин, чтобы его температура достигла комнатной.
- 3 На решетку гриля кисточкой нанести жаростойкое масло.
- 4 Стейки выложить на раскаленный гриль и жарить прямым методом до необходимой степени готовности, потом перевернуть на другую сторону с помощью щипцов.
- 5 Стейки, завернутые в фольгу, оставить на несколько минут на подогретой тарелке, чтобы сок мог равномерно распределиться по всему куску.

Не слишком тонкие. Минимальная толщина стейка — 2—3 см, такая толщина позволит в достаточной мере обжарить их снаружи, а внутри они останутся сочными.

Жир придает сочность. Не нужно покупать самое постное мясо! Нежные жировые прожилки выпотятся во время жаренья, и благодаря этому мясо станет сочным и нежным. Жирный край предотвратит высыхание мяса.

Надрезание жирного края. Если мясо, которое вы собираетесь готовить, например ромштекс, имеет ярко выраженный жирный край, не нужно полностью удалять его: с ним мясо будет более сочным. Жир следует надрезать примерно через 1 см, для того чтобы стейк не деформировался. При этом не стоит резать мясо!

Пользуйтесь щипцами для гриля! Стейки нельзя переворачивать вилкой, так как при прокалывании может вытечь сок и тогда мясо станет слишком сухим.

Как правильно переворачивать. Во время приготовления на гриле стейки можно переворачивать только один раз. Исключение составляют толстые куски мяса, например, при приготовлении портерхаус-стейков их можно чаще переворачивать и передвигать.

СТЕПЕНИ ГОТОВНОСТИ СТЕЙКОВ

Приготовление стейков на гриле предполагает следующие степени готовности:

- С кровью (*rare*): внутри стейк сырой, а снаружи покрыт тонкой коричневой корочкой.
- Слабой прожарки (*medium rare*): стейк сырой в середине, часть вокруг середины розового цвета, снаружи — коричневая корочка.
- Средней прожарки (*medium*): внутри стейка мясо розового цвета, снаружи он хорошо прожаренный.
- Прожаренный (*well done*): стейк полностью прожаренный.

Степень готовности можно легко определить, используя всего лишь вашу руку. Если вы хотите приготовить стейк слабой прожарки, слегка коснитесь большого пальца средним и положите палец другой руки на основание большого пальца. Вы почувствуете, как напряглась мышца большого пальца у основания, — это и есть степень готовности мяса слабой прожарки. Если вы хотите приготовить стейк средней прожарки, для проверки твердости мяса проделайте ту же самую процедуру, только вместо среднего пальца с большим нужно сомкнуть безымянный — напряженность мышцы у основания большого пальца соответствует твердости мяса нужной степени готовности. И наконец, полной степени прожаренности мяса соответствует напряжение

мышцы у основания большого пальца при сжатии его с мизинцем. Если вы хотите получить более точную информацию, определить степень готовности вам поможет специальный термометр для мяса — нужно просто измерить им внутреннюю температуру в середине стейка. Если температура достигла примерно 50 °С, то стейк соответствует степени готовности с кровью; если температура колеблется между 52 и 58 °С, то стейк средне прожаренный; если температура достигает 62 °С и выше — он полностью прожарился.

Ягнятина

Мясо ягнят отличается очень нежным и ароматным вкусом. Ягнят забивают в возрасте примерно 3—4 месяцев. В общем, ягнятиной можно считать мясо животных, возраст которых не больше года. При покупке ягнятины возраст можно определить по цвету жира: жир молодого животного обычно белого цвета, с возрастом он приобретает желтоватый оттенок. Само мясо должно быть матово-красного цвета.

Ягнятина хорошо подходит для приготовления на гриле. Наиболее подходящими частями являются шея, лопатка, седло, вырезка, корейка, грудинка и филе.

Травы и приправы, которые сочетаются с ягнятиной, — розмарин, тимьян, мята, чеснок и лимонная цедра.

ТАБЛИЦА ВРЕМЕНИ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Телятина, говядина и ягнятина

Мясо	Длительность приготовления на гриле	Метод приготовления
Стейки (2 см) средней прожарки	4—6 минут	Прямой
Стейки (5 см) средней прожарки	Примерно 12 мин	Прямой
Шашлык (3 см) средней прожарки	6—8 минут	Прямой
Говяжье филе / ростбиф на кусок весом в 1 кг	Примерно 30 минут Примерно 45 минут	Прямой Непрямой
Бургер (2 см) прожаренный	Примерно 10 минут	Прямой
Жаркое из говядины (1 кг) прожаренное	Примерно 1,5 часа	Непрямой
Телячьи стейки (2 см) средней прожарки	Примерно 10 минут	Прямой
Отбивные из ягнятины средней прожарки	4—6 мин	Прямой



В таблице вы найдете информацию о примерном времени приготовления определенных видов и кусков мяса. Более точное время зависит от различных факторов — внешней температуры, ветра, вида гриля, жара, толщины продукта и расстояния между решеткой гриля и источником жара. Не зная этих данных, можно только приблизительно определить время приготовления.

ТОНКИЕ РУЛЕТКИ НА ШАМПУРАХ

На 4 порции / **Метод приготовления:** прямой / **Затраты:** средние
Время приготовления: ок. 20 мин / **Время жаренья на гриле:** ок. 15 мин

Для рулетиков

600 г говяжьего филе
2 ст. ложки горчицы умеренной остроты
1 ч. ложка анчоусной пасты
1 луковица
8 тонких ломтиков сала
По 1 веточке розмарина, тимьяна, орегано, майорана, садового чабера и шалфея (можно заменить 2 ч. ложками сухих прованских трав)
Соль
Перец черный молотый
Паприка
Рапсовое масло

Кроме того

8 длинных деревянных шампуров, вымоченных в воде

1. Говяжье филе вымыть, обсушить и нарезать вдоль на 8 тонких ломтиков. Затем выложить их на одну поверхность и отбить. Горчицу и анчоусную пасту хорошо перемешать в небольшой тарелке. Луковицу очистить, мелко порубить или натереть на терке. Добавить к горчице и анчоусной пасте, перемешать.

2. Говяжьи рулетики смазать готовым соусом, положить в каждый по 2 ломтика сала. Травы вымыть, высушить, мелко порубить. Добавить в рулетики соль, молотый перец, паприку и травы. Плотно намотать на деревянные шампуры и закрепить зубочистками. Смазать маслом. Готовить примерно 15 мин, при приготовлении следует постоянно вращать шампуры.

С этим блюдом сочетаются провансальские шампиньоны (с. 130) и соус руиль (с. 158).



Филе, нарезанное тонкими ломтиками и намазанное соусом



Ломтики филе плотно наматываются на деревянный шампур



Перед жареньем на гриле рулетики нужно приправить травами и намазать маслом





ГОВЯЖЬЕ ФИЛЕ С СОУСОМ ИЗ КРАСНОГО ВИНА

На 6 порций / Метод приготовления: прямой / Затраты: средние

Время приготовления: ок. 30 мин / Время маринования: ок. 1 ч / Время жаренья на гриле: ок. 30 мин

Для филе

50 мл оливкового масла
По 1 веточке тимьяна, орегано
и базилика
2 зубчика чеснока
Сок 1 лимона
1 ст. ложка грубо молотого перца
1 ст. ложка соевого соуса
1 говяжье филе (примерно 1 кг)
Рапсовое масло
Соль

Для соуса «Шалот»

150 г лука-шалота
1 зубчик чеснока
1 ст. ложка сливочного масла
250 мл крепкого красного вина
2 ст. ложки коньяка
Соль
Перец черный молотый
1 ст. ложка варенья из бузины

1. В тарелку вылить оливковое масло. Ополоснуть травы и стряхнуть воду, мелко порубить, добавить в масло. Очистить чеснок, мелко нарезать и добавить к оливковому маслу и травам. Все ингредиенты перемешать, добавить лимонный сок, перец и соевый соус.

2. Филе вымыть, высушить, положить в пакет для маринования и добавить маринад. Герметично завязать пакет и поставить на 1 ч в холодильник.

3. Удалить лишний маринад тыльной стороной ножа. Говяжье филе выложить на решетку гриля и жарить примерно 30 мин; при жаренье филе нужно часто переворачивать и смазывать маслом. За 10 мин до окончания жаренья нанести на мясо остатки маринада. Снять филе с решетки, посолить и отставить на 5 мин. Нарезать кусочками и подавать на стол.

4. Для соуса «Шалот» нарезать лук-шалот и чеснок мелкими кубиками. Сливочное масло растопить, добавить лук-шалот, чеснок и при средней температуре тушить 5 мин. Добавить вино, коньяк и варить, пока от смеси не останется половина. Добавить соль, перец и перемешать с вареньем из бузины.



Для маринада нужно мелко порубить травы, потом добавить оливковое масло и остальные ингредиенты, хорошо перемешать



В пакете для маринования говяжье филе находится в прямом контакте с маринадом, пропитываясь им со всех сторон



За 10 мин до окончания жаренья на гриле нужно еще раз нанести на мясо маринад

БУРГЕР С КУНЖУТОМ И ВЕТЧИНОЙ

На 8 порций / **Метод приготовления:** прямой и непрямой / **Затраты:** средние
Время приготовления: ок. 20 мин / **Время жаренья на гриле:** ок. 10 мин

Для фарша

- 1 кг перекрученной говядины
- 1 пучок нарезанной гладколистной петрушки
- 2 измельченных зубчика чеснока
- 1 ст. ложка горчицы
- Соль
- Перец черный молотый
- 1 ч. ложка паприки
- 2 ст. ложки рапсового масла

Для соуса айоли

- 2 измельченных зубчика чеснока
- 1 измельченный стручок перца чили
- 75 г майонеза (с. 130)
- 2 ч. ложки паприки
- Морская соль

Кроме того

- 2 мясистых помидора
- 8 булочек с кунжутом
- 8 ломтиков ветчины серрано
- 8 ломтиков сыра фонтина

1. Фарш перемешать с петрушкой, чесноком, горчицей, солью, перцем и паприкой. Влажными руками сформовать 8 тонких лепешек. Нанести на них немного рапсового масла и обжарить на гриле по 5 мин с каждой стороны. Ветчину серрано жарить на гриле до тех пор, пока она не станет хрустящей.

2. Для соуса айоли перемешать чеснок и измельченный перец чили, добавить паприку и соль по вкусу. Помидоры вымыть, очистить и нарезать ломтиками.

3. Булочки разрезать на две части, намазать с обеих сторон соусом айоли. Положить по ½ ломтика ветчины, ½ ломтика сыра и бургер; на бургер выложить оставшиеся половинки ломтиков сыра и ветчины. Обжаривать на гриле непрямой метод в течение 3 мин, пока не расплавится сыр. Сверху положить ломтик помидора, посолить, поперчить и накрыть второй половинкой булки.

4. Вариации: острая курица. Для этого нужно мелко порубить 1 кг куриного филе. 2 черствые булки размочить в кокосовом молоке, затем отжать впитавшееся молоко и перемешать с куриным фаршем, добавив 2 яйца, соль, молотый перец, 2 измельченных стручка перца чили, 2 измельченных зубчика чеснока, свежемолотый корень имбиря (4 см) и 1 пучок тайского базилика. Сформовать лепешки и жарить на прямом гриле. В качестве соуса с таким блюдом сочетается композиция манго и чили (с. 73).



В миске тщательно перемешать все ингредиенты фарша



После того как лепешки сформованы, их нужно осторожно и равномерно расплющить



Когда бургеры будут готовы, их нужно еще раз обжарить на гриле, на этот раз непрямой метод, для того чтобы расплавился сыр





ГОВЯЖЬИ КОЛЬЦА С АНАНАСОМ

На 4 порции / **Метод приготовления:** прямой / **Затраты:** низкие

Время приготовления: ок. 25 мин / **Время жаренья на гриле:** ок. 15 мин

Ингредиенты

1 черствая булка
500 г говяжьего фарша
1 яйцо
2 луковицы
½ пучка гладколистной петрушки
1 зубчик чеснока
1 стручок красного перца чили
2 ч. ложки лимонной цедры
Соль
Перец черный молотый
2 ч. ложки томатного кетчупа
Немного вустерского соуса
8 ломтиков свежего сладкого ананаса
Рапсовое масло

1. Хлеб размочить в холодной воде и отжать. Выложить фарш в тарелку. Добавить размоченный хлеб и яйцо.

2. Лук вымыть, высушить и нарезать мелкими кольцами. Петрушку вымыть и мелко порубить. Чеснок очистить и пропустить через пресс. Стручок перца чили разрезать пополам, удалить сердцевину, вымыть снаружи и внутри, мелко порубить. Добавить в фарш цедру лимона, соль, молотый перец, кетчуп, вустерский соус и все хорошо перемешать.

3. Ананас очистить, вырезать глазки и нарезать ломтиками, удалив среднюю часть. Каждый кусочек ананаса покрыть мясным фаршем, оставив отверстие в середине. На решетку гриля постелить фольгу, нанести на кольца масло и готовить на гриле 6—8 мин с каждой стороны.



Соединить фарш, яйцо, хлеб и травы. Все ингредиенты тщательно перемешать. Потом добавить соль, молотый перец и соус



Кусочки ананаса очистить, вырезать глазки и удалить середину



Каждый ломтик ананаса завернуть в фарш

РОСТБИФ С ГОРГОНДЗОЛОВЫМ МАСЛОМ

На 4 порции / **Метод приготовления:** непрямой / **Затраты:** средние

Время приготовления: ок. 20 мин / **Время маринования:** ок. 4 ч / **Время жаренья на гриле:** ок. 45 мин

Для ростбифа

1 кг ростбифа
1 пучок гладколистной петрушки
½ пучка базилика
1 пучок орегано
6 зубчиков чеснока
1 стручок красного перца чили
2 ч. ложки паприки
2 ч. ложки морской соли
1 ч. ложка молотого черного перца
200 мл рапсового масла и рапсовое масло для смазывания

Для горгондзолового масла

30 г сыра горгондзола
100 г мягкого сливочного масла
1 пучок шнитт-лука
Соль
Красный молотый перец

1. Ростбиф вымыть, протереть. Травы вымыть и мелко порубить. Чеснок очистить и тоже мелко порубить. Стручок перца чили разрезать пополам, удалить сердцевину, вымыть и мелко нарезать. Травы смешать с приправами, солью и маслом.

2. Ростбиф положить в пакет для маринования, залить маринадом, втереть его и поставить в холодильник на 4 ч. За 30 мин до маринования мясо вынуть из холодильника, чтобы не выкладывать на гриль слишком охлажденным. Готовить на гриле непрямым методом примерно 45 мин при температуре 180 °С. Когда температура внутри мяса достигнет 58 °С, можно снимать с гриля.

3. Ростбиф получается очень нежным, если готовить его при 90 °С. Тогда время приготовления на гриле до того, как внутренняя температура мяса достигнет 50 °С, составит примерно 3 часа.

4. Для горгондзолового масла раздавить вилкой сыр горгондзола, а масло нарезать мелкими кусочками. Шнитт-лук вымыть и нарезать мелкими кольцами. Все перемешать, добавить соль и молотый красный перец.

5. Готовое мясо нарезать ломтиками и подать с горгондзоловым маслом. С этим блюдом сочетается картофель с лимоном и травами (с. 146).



Для маринада сначала нужно нарезать травы, затем добавить чеснок и перец чили



Мясо выложить в пакет для маринования, залить маринадом таким образом, чтобы он покрывал мясо со всех сторон



Прожарив мясо на гриле в течение указанного в рецепте времени, измерьте температуру внутри мяса термометром, чтобы проверить, достаточно ли оно прожарилось





ПОРТЕРХАУС-СТЕЙК С КУКУРУЗОЙ

На 2—4 порции / **Метод приготовления:** прямой / **Затраты:** средние

Время приготовления: ок. 25 мин / **Время маринования:** ок. 3 ч / **Время варки:** ок. 20 мин /

Время жаренья на гриле: ок. 15 мин

Для стейков

100 мл оливкового или рапсового масла

4 ч. ложки горчицы

2 ч. ложки анчоусной пасты

2 ст. ложки зеленого перца

2 портерхаус-стейка (примерно 1,5 кг)

Соль «Флер де сель»

Для кукурузы

125 г сливочного масла

4 зубчика чеснока

Соль

Перец черный молотый

4 початка молодой кукурузы

1. Для маринада смешать масло, горчицу и анчоусную пасту. Зеленый перец смолоть и добавить в маринад. Стейки поместить в пакеты для маринования, добавить маринад, поставить в холодильник на 3 часа.

2. Для кукурузы нарезать сливочное масло мелкими кусочками. Чеснок очистить, пропустить через пресс и добавить в сливочное масло. Также добавить немного соли и перца грубого помола и перемешать вилкой. Поставить в холодильник.

3. С початков кукурузы удалить листья и вымыть их. Варить в подсоленной воде в течение 20 мин. Вынуть початки из кастрюли, высушить и выложить на решетку гриля примерно на 15 минут.

4. Стейки вынуть из пакетов и подождать, пока стечет маринад. Выложить на решетку гриля и готовить примерно 7 мин в зависимости от толщины и желаемой степени готовности. Во время приготовления на гриле нужно периодически наносить на стейки маринад и переворачивать их.

5. Когда мясо будет готово, удалить кости, нарезать его на косые ломтики и посыпать солью «Флер де сель». Добавить к кукурузе чесночное масло и подавать к столу.



Портерхаус-стейк настолько большой и тяжелый, что одного такого стейка хватит на несколько человек. Он может весить до 1 кг, а его толщина может достигать 6 см



Стейк уже готов с одной стороны, теперь на него нужно нанести маринад



Когда стейки прожарятся, нужно осторожно отделить мясо от костей; делать это лучше острым ножом. Затем нарезать мясо ломтиками

СТЕЙКИ ИЗ БЕДРА С ПОМИДОРАМИ ГРИЛЬ

На 4 порции / **Метод приготовления:** прямой / **Затраты:** низкие

Время приготовления: ок. 20 мин / **Время маринования:** ок. 2 ч / **Время жаренья на гриле:** ок. 10 мин

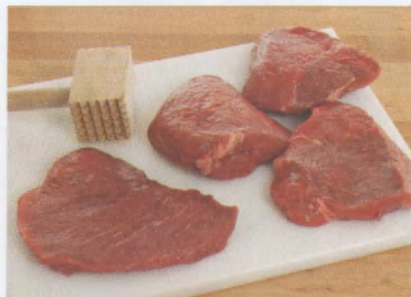
Ингредиенты

4 стейка из бедра (по 200 г)
Цедра 1 лимона
4 ст. ложки виски бурбон
1 капля соуса табаско
3 зубчика чеснока
1 ч. ложка паприки
2 ч. ложки сиропа боярышника
1 ч. ложка горчицы
½ ч. ложки острого красного перца
4 крупных помидора
Соль
Растительное масло

1. Стейки отбить. Смешать цедру лимона, табаско и виски. Чеснок очистить и раздавить, перемешать с паприкой, сиропом боярышника, горчицей и красным перцем. Стейки положить в пакет для маринования, добавить маринад и втереть его. Поставить в холодильник не менее чем на 2 часа.

2. Вынуть стейки из пакетов, промокнуть салфеткой и смазать маслом. Помидоры вымыть, разрезать на две части и тоже намазать маслом.

Стейки готовить на гриле при высокой температуре в течение 3 (если вы хотите, чтобы мясо было средней прожарки) или 5 мин (хорошо прожаренное мясо). Помидоры готовить на краях гриля, выложив их поверхностями среза вниз. Стейки завернуть в фольгу и оставить на 5 мин. Затем стейки и помидоры посолить и поперчить и подавать к столу.



Стейки лежат на разделочной доске, нужно их по очереди отбить



Маринад состоит из жидких ингредиентов, также в него входят лимонная цедра и чеснок



Стейки, смазанные маслом, лежат на гриле, их уже можно переворачивать





СТЕЙКИ ИЗ ГОВЯЖЬЕГО ФИЛЕ С ВАСАБИ

На 4 порции / **Метод приготовления:** прямой / **Затраты:** средние

Время приготовления: ок. 25 мин / **Время маринования:** ок. 3 ч / **Время жаренья на гриле:** ок. 5 мин

Для стейков

4 толстых стейка из говяжьего
филе (примерно по 180 г)
2 зубчика чеснока
4 см свежего корня имбиря
2 ст. ложки соевого соуса
2 ст. ложки арахисового масла

Для густого соуса

250 г белой редьки
4 ст. ложки рисового уксуса
5 ст. ложек лимонного сока
2 ч. ложки лимонной цедры
1 стручок перца чили
Соль
Сахар
2 ч. ложки приправы васаби
200 г свежих сливок
50 мл соевого соуса

1. Стейки ополоснуть и промокнуть салфеткой. Чеснок и имбирь очистить и очень мелко порубить. Добавить соевый соус и арахисовое масло. Втереть в стейки, положить их в пакеты для маринада и поставить в холодильник не менее чем на 3 часа.

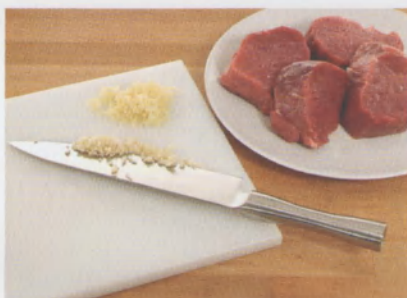
2. Для густого соуса редьку очистить и натереть на мелкой терке. Добавить рисовый уксус, 4 ст. ложки лимонного сока и лимонную цедру. Перец чили разрезать пополам, удалить сердцевину, вымыть, высушить и нарезать тонкими полосками. В редьку добавить перец, по вкусу — соль и сахар.

3. Для густого соуса из васаби смешать приправу васаби с оставшимся лимонным соком и свежими сливками. Два соуса выложить в тарелки. Третью тарелку наполнить соевым соусом.

4. Горячую решетку гриля намазать маслом и жарить на ней стейки по 2 мин с каждой стороны. Нарезать стейки ломтиками и подавать с густыми соусами из васаби и соевым соусом.



Стейки вымыты, теперь их нужно промокнуть



Для маринада нарезать имбирь и чеснок



Стейки и маринад выкладывают в одну тарелку; маринад нужно втереть

ТЕЛЯЧЬЕ ФИЛЕ С ШЕРРИ И ЛИМОНОМ

На 4 порции / **Метод приготовления:** прямой / **Затраты:** низкие

Время приготовления: ок. 20 мин / **Время маринования:** ок. 2 ч / **Время жаренья на гриле:** ок. 30 мин

Ингредиенты

600 г телячьего филе
4 веточки розмарина
2 зубчика чеснока
6 ст. ложек оливкового масла
1 ст. ложка сухого шерри (хереса)
Немного вустерского соуса
1 щепотка молотого красного перца
1 лимон

1. Телячье филе ополоснуть и промокнуть салфеткой. Розмарин вымыть, оторвать иголки и мелко порубить. Чеснок очистить и выдавить через пресс в масло. Туда же добавить измельченный розмарин.

2. Добавить в смесь шерри, вустерский соус и красный перец, все перемешать. Лимон вымыть, вытереть и нарезать ломтиками.

3. Филе положить в пакет для маринования, налить туда маринад и втереть его. Ломтиками лимона обложить мясо и поставить в холодильник не менее чем на 2 часа.

4. Вынуть филе, подождать, пока стечет маринад, и выложить на горячий гриль. Готовить на гриле примерно 30 мин, во время жаренья мясо нужно часто переворачивать. После жаренья мясо отставить на несколько минут, потом нарезать ломтиками.

5. Такое блюдо хорошо сочетается с соусом сальса «Верде» (с. 154).



Филе лежит рядом с ингредиентами для маринада. Теперь нужно отделить от розмарина иголки и мелко нарезать



Травы надо высыпать в маринад; после этого филе кладут в пакет для маринования



Филе и маринад лежат в пакете для маринования; мясо нужно обложить ломтиками лимона





РУЛЕТЫ С НАЧИНКОЙ ИЗ САРДИН

На 4 порции / **Метод приготовления:** прямой / **Затраты:** низкие

Время приготовления: ок. 20 мин / **Время жаренья на гриле:** ок. 6 мин

Ингредиенты

4 тонких телячьих шницеля
4 луковицы лука-шалота
3 филе сардин
100 мл молока
150 г сухого белого хлеба
½ пучка гладколистной петрушки
50 г говяжьего фарша
½ ч. ложки лимонной цедры
1 ст. ложка лимонного сока
3 ст. ложки рапсового масла
Соль
Перец черный молотый

1. Телячьи шницели вымыть и промокнуть салфеткой, отбить. Каждый шницель разрезать на четыре части. Лук-шалот очистить и разрезать на четыре части. Филе сардин вымыть, промокнуть и мелко порубить. Молоко нагреть и залить им хлеб.

2. Петрушку вымыть и мелко порубить. Филе сардин вместе с говяжьим фаршем, петрушкой, лимонной цедрой, лимонным соком, 1 ст. ложкой масла и отжатым хлебом смешать миксером.

3. Ломтики телятины посолить, поперчить и выложить на них начинку. Скрутить и нанизать на шампур, чередуя рулеты с луком. Оставшееся масло нанести на рулеты. Жарить на горячем гриле в течение 3 мин с каждой стороны, при этом нужно постоянно смазывать их маслом.



Телячий шницель вымыть, подсушить и отбить. Разрезать его на четыре части достаточного размера



Теперь можно равномерно нанести на каждый ломтик начинку из сардин. Затем скрутить мясо в рулеты



После этого нужно нанизать полученные рулеты на шампуры, чередуя их с луком

КОРЕЙКА ЯГНЕНКА В МЕДОВОЙ ГЛАЗУРИ

На 4 порции / **Метод приготовления:** прямой / **Затраты:** низкие
Время приготовления: ок. 15 мин / **Время жаренья на гриле:** ок. 8 мин

Ингредиенты

75 мл бальзамического уксуса
3 ст. ложки меда
Соль
Перец
12 кореек ягненка
2 ст. ложки оливкового масла

1. Смешать бальзамический уксус с медом, потом посолить и поперчить. Половину смеси отставить.

2. Корейки ягненка вымыть, промокнуть, смазать оливковым маслом, посолить и поперчить. Готовить на гриле примерно по 2 мин с каждой стороны. Нанести на них медовую глазурь и жарить на гриле еще по 2 мин с каждой стороны.

3. Снять корейки с гриля и нанести на них оставшуюся половину медовой смеси. Завернуть в фольгу и отставить на 5 минут.

4. Корейки разложить по порциям и полить оставшимся в фольге соком. С этим блюдом сочетаются соус чимичурри (с. 154) и хлеб.



Для маринада нужно смешать мед и бальзамический уксус



Перед тем как наносить сладкую глазурь на корейки ягненка, их нужно посолить и поперчить



Готовые поджаренные корейки нужно еще ненадолго оставить в фольге с оставшейся глазурью





КАРЕ ЯГНЕНКА С КРАСНЫМ ВИНОМ И ТРАВАМИ

На 4 порции / **Метод приготовления:** прямой / **Затраты:** низкие

Время приготовления: ок. 25 мин / **Время маринования:** ок. 4 ч / **Время жаренья на гриле:** ок. 25 мин

Ингредиенты

2 каре ягненка (по 600 г)
6 зубчиков чеснока
3 стрелки зеленого лука
4 помидора
½ пучка гладколистной петрушки
½ пучка орегано
4 веточки тимьяна
2 ст. ложки горчицы
200 мл красного вина
4 ст. ложки оливкового масла
½ ч. ложки перца
1 ч. ложка соли

1. Каре вымыть и промокнуть. Чеснок очистить и крупно порубить. Лук вымыть и нарезать. Помидоры вымыть, снять кожицу и нарезать. Травы вымыть, высушить и оборвать листики и иголки. Все ингредиенты для маринада смешать миксером.

2. Мясо положить в пакет для маринования, добавить маринад и втереть его. Поставить в холодильник не менее чем на 4 часа.

3. Вынуть мясо из маринада, подождать, пока оно стечет, и жарить примерно 20 мин при средней температуре. Если вы хотите, чтобы мясо полностью прожарилось, это займет 25 мин. После жаренья на гриле мясо нужно завернуть в алюминиевую фольгу и отставить на 5 минут.

4. Вынуть каре ягненка из фольги и разрезать их между ребрами. Можно подавать на стол.



Каре ягненка, вымытые холодной водой и обсушенные салфеткой. Теперь можно приступить к приготовлению маринада



Миксер очень быстро смешает маринад. Перед тем как класть все в миксер, ингредиенты следует крупно нарезать



Нужно равномерно распределить маринад в пакете для маринования, он должен контактировать с мясом со всех сторон

ТЕЛЯЧЬИ АНТРЕКОТЫ С МОРЕПРОДУКТАМИ

На 4 порции / **Метод приготовления:** прямой / **Затраты:** средние

Время приготовления: ок. 20 мин / **Время маринования:** ок. 2 ч / **Время жаренья на гриле:** ок. 10 мин

Ингредиенты

4 телячьих антрекота (по 100 г, крестец)
16 креветок, готовых для кулинарной обработки
16 гребешков, готовых для кулинарной обработки
2 лайма
8 листиков шалфея
2 зубчика чеснока
Перец черный молотый
50 мл оливкового масла
По 4 не очень острых зеленых и красных стручков перца чили
Рапсовое масло
Ломтики лайма для украшения

1. Антрекоты вымыть и промокнуть салфеткой. Из креветок удалить внутренности, вымыть и промокнуть. Гребешки тоже ополоснуть и промокнуть.

2. Плоды лайма вымыть, вытереть и натереть цедру на мелкой терке. Плоды измельчить. Шалфey вымыть и высушить. Неочищенные зубчики чеснока разрезать пополам.

3. Антрекоты положить в пакет для маринования. Добавить в пакет смесь из цедры лайма, шалфея, чеснока, перца и оливкового масла. Слегка втереть маринад в мясо и поставить в холодильник не менее чем на 2 ч. Через 2 ч мясо вынуть и подождать, пока стечет маринад.

4. Нанизать на шампур по 4 креветки и гребешка, полить соком половинки 1 лайма. Перец разрезать на две части и удалить сердцевину, вымыть и вытереть.

5. Антрекоты и перец намазать рапсовым маслом и выложить на горячий гриль. Жарить 5 мин, потом перевернуть и готовить еще 5 мин. Посолить, поперчить и полить лимонным соком. Шампуры с креветками и гребешками выложить на раскаленный гриль и жарить по 2 мин с каждой стороны.

6. Телячьи антрекоты, шашлыки из креветок и гребешков, перец выложить на тарелки и украсить ломтиками лайма.



Перед тем как готовить креветки, удалить панцирь и внутренности, затем тщательно промыть под холодной водой



Для маринада нужно оторвать листики шалфея. Их не нужно резать, они должны быть целыми. Зубчики чеснока разрезать пополам



Для шашлыка нужно попеременно нанизать на шампуры гребешки и креветки





ФИЛЕ ЯГНЕНКА ПОД СОУСОМ ИЗ БРЫНЗЫ

На 4 порции / **Метод приготовления:** прямой и непрямой / **Затраты:** средние

Время приготовления: ок. 30 мин / **Время маринования:** ок. 12 ч / **Время жаренья на гриле:** ок. 8 мин

Для ягнятины

2 пучка мяты
1 ст. ложка крупной морской соли
150 мл оливкового масла
4 куска филе ягненка

Для соуса из брынзы

100 г брынзы
200 г простокваши
2 зубчика чеснока
10 маслин
1 весенняя луковичка
Соль
Перец черный молотый

1. Для маринада вымыть мяту, стряхнуть воду, обобрать листья и мелко порубить. Смешать с морской солью и оливковым маслом. Мясо вымыть, промокнуть салфеткой и положить в пакет для маринования. Добавить маринад, герметично закрыть пакет и мариновать мясо в холодильнике не менее 12 ч, а лучше — 24 часа.

2. Вынуть мясо из маринада, подождать, пока он стечет, и промокнуть мясо салфеткой. Филе выложить на горячую решетку гриля и обжарить прямым методом по 2 мин с каждой стороны. Выложить мясо на края решетки, закрыть крышкой гриля и жарить непрямым методом по 4 мин с каждой стороны.

3. Для соуса размять брынзу вилкой, добавить простоквашу. Чеснок очистить и мелко порубить. Из маслин удалить косточки и мелко порубить. Весенний лук очистить, вымыть, вытереть и нарезать тонкими ломтиками.

4. Чеснок, маслины и весенний лук смешать с массой из брынзы и простокваши, добавить соль и перец по вкусу. Филе ягненка нарезать толстыми ломтиками и подавать с соусом из брынзы.



Кусочки филе вымыты и обсушены. Мята порублена. Теперь нужно приготовить маринад



После маринования мясо следует промокнуть салфеткой



Филе нужно сначала готовить на гриле прямым методом, а затем — непрямым





СВИНИНА И КОЛБАСА

СОВЕТЫ ПРОФЕССИОНАЛА

Свинина

При покупке свинины нужно обратить внимание на ее цвет — он должен быть ярко-розовым, с мелкими волокнами и тонкими равномерными прожилками. Слишком обезжиренное мясо при жаренье выделяет много жидкости, сжимается и становится жестким, теряя вкус. В отличие от говядины, качество свинины зависит от ее свежести, так как ее вкус лучше всего в первые 3 дня после убоя.

Отбивные относятся к самому популярному блюду на гриле. Они готовятся из антрекота, распиленного поперек позвоночника. Эта часть туши у свиней находится до костреца. Переднюю часть туши разрезают для котлет, при этом куски мяса расположены на кости. Если эту кость убрать, то можно использовать мясо для свиного стейка. Отбивные на кости и свиные стейки пронизаны очень тонкими жировыми прослойками, поэтому они могут быстро потерять жидкость во время жаренья, в связи с этим их ни в коем случае нельзя долго жарить на гриле. Задние части туши для отбивных и прирощая к ним филейную часть называются кострец и филе. Кострец — это достаточно нежирная часть туши, так как в нем мало прожилок; если готовить из него мясо на косточке, оно быстро потеряет влагу. Самые сочные свиные отбивные получаются из затылочной части, поскольку там достаточно большая прослойка жира, эта часть находится спереди.

Свиные медальоны готовятся из филе, это самая дорогая и нежная часть свинины. Филе можно приготовить на гриле и целиком. Некоторые части свиной туши также можно готовить на гриле целиком. Очень сочным получается жаркое из свиного затылка; также для жаркого подходит лопаточная часть и окорок (верхняя часть и оковалок).

Копченые ребрышки — блюдо барбекю, которое постепенно набирает популярность. Для копченых ребрышек можно использовать грудные ребра и брюшные ребра свиньи. При покупке мяса для копченых ребрышек нужно обратить внимание на то, что они должны быть полностью покрыты мясом, а жир на них должен быть не желтоватого цвета, а белого. Чем светлее жировая прослойка, тем моложе животное.

ШАГ ЗА ШАГОМ

Для идеальных ребрышек

- 1 Ребрышки ополоснуть водой, если есть осколки кости — удалить их.
- 2 Удалить кожу с задней стороны ребрышек. Для этого нужно осторожно отрезать ребра от кости острым ножом и отделить их.
- 3 Ребрышки натереть сухой приправой, накрыть и поставить в холодильник для пропитки не менее чем на 2 ч. Перед жареньем на гриле температура ребрышек должна быть комнатной. Если вы наносили на ребрышки соус для барбекю, который содержит сахар, в последний час жаренья на гриле нужно внимательно следить за грилем, так как сахар легко воспламеняется.
- 4 Если при жаренье на гриле класть ребрышки вниз стороной, на которой есть кожа, то их нужно часто переворачивать. Также можно использовать подставку для отбивных и копченых ребрышек.
- 5 Ребрышки нужно готовить на гриле при постоянной невысокой температуре непрямым методом, много раз переворачивая. В зависимости от толщины их нужно готовить от 3 до 6 ч, постоянно увлажняя жидкостью. Ребрышки готовы, если они гнутся и мясо легко отделяется в месте среза.
- 6 Готовые ребрышки нужно завернуть в фольгу и оставить на 10 минут.

Колбаса

Для производства колбасы используют мясо, пропущенное через мясорубку; к нему добавляют такие ингредиенты, как приправы, травы, шпик, чеснок, лук и др. и наполняют им кишку. Колбаса продается в сыром и в обработанном кипятком виде. Обработанную кипятком колбасу после изготовления кладут в горячую воду или бульон; также возможна обработка паром. Такая

обработка сокращает время жаренья на гриле, так как такую колбасу нужно просто разогреть и подрумянить.

Сырые колбаски отличаются от обработанных кипятком сортов тем, что их перед употреблением нужно хорошо прожарить. Они быстро портятся (примерно через неделю после изготовления). Сырые колбаски нужно жарить дольше, чем обработанные кипятком, и жарить их нужно при более низкой температуре. Перед тем как жарить такие колбаски, можно проварить их в кипятке примерно 5 мин, для того чтобы сделать их равномерно проваренными. Также это сократит время жаренья на гриле.

Кроме классических колбасок, еще существуют колбаски с сыром, венские колбаски и много других видов.

Никогда не покупайте колбаски в искусственной оболочке.

Советы и секреты

Маринование постного мяса. Нежирное свиное мясо перед жареньем на гриле нужно замариновать

в масле или маринаде из приправ, чтобы оно не высохло.

Прожаривание. Свиное мясо нужно всегда подавать на стол хорошо прожаренным. Прожаренное мясо имеет светло-розовый цвет. Чтобы толстые отбивные хорошо прожарились внутри и не пригорели снаружи, их нужно жарить при не очень высокой температуре.

Не слишком тонкие. Чтобы отбивные и стейки оставались нежными и сочными, не следует слишком тонко нарезать мясо.

Вымачивание свиной кожи. Куски мяса с кожей перед приготовлением на гриле нужно вымочить в соленой воде или пиве.

Свиное мясо нельзя засаливать в рассоле. Засоленное свиное мясо и колбасу не готовят на гриле, так как нитритная соль, применяемая при посоле копченостей, превращается в канцерогенный нитрозамин.

Обработка паром. Если вы надрежете колбаску или проколете ее в нескольких местах, пар размягчит кишку и она не лопнет.

ТАБЛИЦА ВРЕМЕНИ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Свинина и колбаса

Мясо	Продолжительность приготовления на гриле	Метод приготовления
Отбивные (2 см)	8—10 минут	Прямой
Свиные медальоны (2 см)	8—10 минут	Прямой
Лопатка (1 кг)	Около 1,5 часа	Непрямой
Кусок свиного филе (800 г)	Около 30 минут	Прямой
Свиные ребрышки	3—4 часа	Непрямой/ невысокая температура
Копченые ребрышки	5—6 часов	Непрямой/ невысокая температура
Сырые колбаски	8—10 минут	Прямой
Колбаски, обработанные кипятком	4—6 минут	Прямой

Данная таблица содержит информацию о примерном времени жаренья определенных кусков мяса. Поскольку точное время жаренья на гриле обусловлено различными факторами, например внешней температурой, ветром, методом и температурой приготовления, толщиной продукта, расстоянием между решеткой и источником тепла, эти данные являются очень приблизительными. Свиное мясо можно употреблять в пищу только хорошо прожаренным.

СТЕЙКИ ЧИЛИ ИЗ СВИНОГО ОШЕЙКА

На 4 порции / **Метод приготовления:** прямой / **Затраты:** незначительные

Время приготовления: ок. 20 мин / **Время маринования:** ок. 12 ч / **Время жаренья на гриле:** ок. 10 мин

Ингредиенты

250 мл рапсового масла
250 мл красного вина
2 луковицы
4 зубчика чеснока
6 стручков перца чили
3 веточки розмарина
8 стейков из свиного ошейка
3 ч. ложки соли
6 ст. ложек томатной пасты
6 ст. ложек рапсового масла
1 ч. ложка молотого перца чили
16 ломтиков сала

1. Для маринада смешать в высоком стакане масло и красное вино. Лук и чеснок очистить, мелко порубить и добавить в смесь масла и вина. Перцы чили вымыть, разрезать пополам, удалить сердцевину и мелко порубить. Розмарин вымыть, стряхнуть воду и порубить его иголки. Все добавить в маринад.

2. Стейки из свиного ошейка ополоснуть холодной водой и промокнуть салфеткой. Положить в форму для запекания и добавить маринад. Форму для запекания обернуть пищевой пленкой и поставить на ночь в холодильник.

3. На следующий день стейки вынуть из маринада и подождать, пока он стечет, или промокнуть их салфеткой. Смешать соль, томатную пасту, рапсовое масло и молотый перец чили и обильно нанести на стейки. Затем на каждый стейк с обеих сторон положить ломтики сала.

4. Стейки выложить на горячую решетку гриля и жарить с каждой стороны по 5 мин. С этим блюдом сочетается легкий фруктовый персиково-помидорный салат с рукколой (с. 150).



Стейки из свиного ошейка выложить в форму для запекания и обильно полить маринадом. Они должны хорошо пропитаться маринадом со всех сторон



После маринования нанести на мясо пряную пасту



Положить на мясо с обеих сторон ломтики сала, оно придаст дополнительный аромат





ГЛАЗИРОВАННЫЕ КОПЧЕННЫЕ РЕБРЫШКИ

На 4 порции / **Метод приготовления:** прямой и непрямой / **Затраты:** средние

Время приготовления: ок. 10 мин / **Время маринования:** ок. 12 ч / **Время жаренья на гриле:** ок. 4 ч

Ингредиенты

2 кг свиных ребрышек
Соль
Перец черный молотый
5 см свежего корня имбиря
Сок 1 лайма
150 мл соевого соуса
75 мл сухого шерри
3 ст. ложки меда
3 ст. ложки соуса «Кесап манис»
1 ч. ложка соуса «Самбал оелек»

1. Ребрышки вымыть, ополоснуть, слегка посолить и поперчить. Имбирь очистить и пропустить через пресс для чеснока, чтобы выдавить сок. Имбирный сок смешать с соком лайма, соевым соусом, шерри, медом, соусами «Кесап манис» и «Самбал оелек» и, помешивая, довести до кипения. Охладить.

2. Замариновать ребрышки в полученном соусе на ночь. Переворачивать много раз.

3. Ребрышки выложить на решетку для гриля и готовить непрямым методом 3,5—4 ч при температуре 160 °С. Когда ребрышки будут почти готовы, можно немного обжарить их прямым методом. Это сделает их особенно хрустящими. Во время приготовления на гриле на ребрышки нужно постоянно наносить маринад.



Ребрышки, вымытые холодной водой и обсушенные салфеткой. Теперь их можно посолить и поперчить



Выложить ребрышки в плоскую тарелку и полить маринадом. Теперь их нужно накрыть и поставить в холодильник, чтобы они промариновались



Перед тем как полностью прожарить ребрышки, их можно еще раз обжарить на гриле непрямым методом и нанести на них маринад

МЕДАЛЬОНЫ ИЗ СВИНИНЫ С ШАЛФЕЕМ И ЧАТНИ

На 4 порции / **Метод приготовления:** прямой / **Затраты:** средние

Время приготовления: ок. 30 мин / **Время варки:** ок. 20 мин / **Время жаренья на гриле:** ок. 15 мин

Для шашлыка

800 г свиного филе
Перец черный молотый
36 листьев свежего шалфея
12 ломтиков копченого шпика
с прожилками сала
16 оливок с косточками
4 ст. ложки оливкового масла

Для соуса чатни из ревеня

1 стебель ревеня
½ ч. ложки цедры лимона
2 см корня имбиря
45 г коричневого сахара
20 мл винного уксуса
1 щепотка корицы
20 г изюма
Соль

1. Для соуса чатни нужно вымыть ревеня, вытереть его, очистить и нарезать мелкими ломтиками. Смешать его с лимонной цедрой. Имбирь очистить, очень мелко нарезать и вместе с другими ингредиентами, кроме изюма, добавить к другим продуктам для чатни. Помешивая, довести смесь до кипения и потушить на слабом огне 15 минут.

2. Добавить в соус изюм и немного соли, потушить 4 мин, вылить в глубокую тарелку или стакан и охладить.

3. Снять со свиного филе кожу, ополоснуть и обсушить. Нарезать его на 12 кусков толщиной 2 см и поперчить.

4. Листья шалфея вымыть и обсушить. На каждый медальон положить по 3 листика шалфея, завернуть каждый медальон в ломтик шпика. На шампур медальоны нанизывать, чередуя с оливками.

5. Когда на шампуры уже все нанизано, нанести на них масло и выложить на решетку гриля примерно на 15 мин. Потом их нужно перевернуть. Подавать с соусом чатни из ревеня.



Со свиного филе осторожно снять кожу. Для этого острым ножом нужно максимально глубоко вырезать каждый ее кусочек



Каждый кусок филе разрезать на медальоны примерно одинаковой толщины



Медальоны с шалфеем, завернутые в шпик, нанизать на шампур попеременно с оливками





ШАШЛЫКИ С ПРЯНЫМИ ПОМИДОРАМИ

На 4 порции / **Метод приготовления:** прямой / **Затраты:** низкие

Время приготовления: ок. 20 мин / **Время жаренья на гриле:** ок. 8 мин

Для шашлыков

20 нюрнбергских колбасок
20 мелких шампиньонов
250 г подкопченного шпика
с прослойкой жира
2 небольших цукини

Для обмазывания

3 ст. ложки лимонного сока
8 ст. ложек оливкового масла
Соль
Перец черный молотый
1 ч. ложка молотой куркумы

Для пряных помидоров

4 помидора среднего размера
Соль
Перец черный молотый
1 зубчик чеснока
2 ст. ложки оливкового масла
1 ст. ложка рубленого тимьяна
2 ст. ложки рубленого базилика

Кроме того

8 деревянных шампуров, вымоченных в воде

1. Нюрнбергские колбаски разрезать поперек на две части, чтобы получилось 40 кусков. Шампиньоны вымыть, вытереть и нарезать на две части. Шпик нарезать на куски шириной примерно 0,5 см. Цукини вымыть, обрезать концы и нарезать на ломтики шириной в 0,5 см. На каждый шашлык нанизать по 5 кусков колбаски, чередуя их с грибами, шпиком и цукини.

2. Для обмазывания смешать лимонный сок, масло, соль, перец и куркуму. Нанести смесь на шашлыки.

3. Помидоры вымыть, вытереть и вырезать плодоножки, затем разрезать на две части, посолить и поперчить. Чеснок очистить, мелко порубить и смешать с оливковым маслом и молотыми травами.

4. Помидоры и шашлыки выложить на гриль. Помидоры на поверхности среза намазать маслом с пряностями. Шашлыки жарить на гриле, постоянно переворачивая, примерно 8 мин, помидоры — столько же.



Все ингредиенты нарезаны и готовы для нанизывания на шампуры



Когда все шашлыки готовы, со всех сторон намазать их маслом с пряностями



Шашлыки вместе с помидорами лежат на решетке гриля. Их нужно постоянно переворачивать, чтобы они прожарились и не пригорели

СВИНАЯ ГРУДИНКА С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ

На 4 порции / **Метод приготовления:** прямой / **Затраты:** средние

Время приготовления: ок. 45 мин / **Время маринования:** ок. 4 ч / **Время жаренья на гриле:** ок. 15 мин

Для свиной грудинки

- 1 кг свиной грудинки, нарезанной тонкими кусками
- 3 ст. ложки горчицы
- ½ ч. ложки соуса «Самбал оелек»
- 1 ч. ложка коричневого сахара
- 2 ст. ложки лимонного сока
- 3 ст. ложки томатного кетчупа
- 3 ст. ложки рубленых листьев майорана

Для белокочанной капусты

- 1 небольшой кочан белокочанной капусты
- 3 луковицы
- По 1 стручку красного и зеленого болгарского перца
- 2 морковки
- 200 мл винного уксуса
- 150 мл рапсового масла
- 75 г сахара
- 1 ч. ложка соли
- 1 ч. ложка горчицы

1. Мясо вымыть и промокнуть. Кожу надрезать в нескольких местах на каждом куске, для того чтобы куски не скрутились во время приготовления на гриле. Для маринада смешать горчицу, соус «Самбал оелек», коричневый сахар, лимонный сок и томатный кетчуп. Мясо обильно натереть маринадом, положить в тарелку и обтянуть пищевой пленкой. Поставить в холодильник мариноваться не менее чем на 4 часа.

2. С капусты снять верхние листья. Кочан разделить на четыре части, вырезать кочерыжку. Каждую четверть мелко нашинковать. Лук вымыть, вытереть, очистить и нарезать мелкими кольцами. Стручки болгарского перца разрезать пополам, удалить сердцевину, вымыть, вытереть и нарезать тонкими ломтиками. Морковку вымыть, очистить и натереть на терке.

3. Капусту, лук, перец и морковь высыпать в миску для салата. Также перемешать уксус, масло, сахар, соль и горчицу и добавить в миску к остальным ингредиентам. Салат накрыть и дать настояться несколько часов.

4. Мясо вынуть из маринада, промокнуть, выложить на горячую решетку гриля и жарить до хрустящей корочки 10—15 мин, постоянно переворачивая. Посыпать готовое мясо майораном. Подавать с капустным салатом.



Чтобы мясо не скрутилось, нужно надрезать кожу в нескольких местах



Для того чтобы маринад лучше впитался, следует хорошо втереть его в куски мяса



Обтянув мясо пищевой пленкой, его кладут в холодильник на несколько часов, чтобы приправа хорошо в него впиталась





КОЛБАСКИ С МАНГОВЫМ СОУСОМ

На 4 порции / **Метод приготовления:** прямой / **Затраты:** средние

Время приготовления: ок. 30 мин / **Время маринования:** ок. 3 ч / **Время жаренья на гриле:** ок. 12 мин

Для шашлыка

- 4 длинных тонких свиных шницеля (примерно по 200 г)
- 2 зубчика чеснока
- 8 ст. ложек рапсового масла
- Сок 1 лайма
- ½ ч. ложки соли
- 1 щепотка кайенского перца
- 1 щепотка тертого мускатного ореха
- 1 щепотка молотой гвоздики
- 1 щепотка тмина
- 1 щепотка корицы
- 1 ст. ложка рубленого тимьяна

Для соуса

- 1 спелый плод манго
- 2 стручка красного перца чили
- 2 см корня имбиря
- 2 веточки мяты
- 2 ст. ложки сока лайма
- Соль
- Перец черный молотый
- Мед

Кроме того

- 8 вымоченных в воде деревянных шампуров

1. Шницели вымыть, промокнуть и разрезать вдоль на две части. Положить в пакет для маринования. Для маринада чеснок очистить и мелко порубить. Добавить к чесноку остальные ингредиенты и поместить полученный маринад в пакет. Маринад втереть в шницели, пакет плотно завязать и поместить шницели мариноваться в холодильник не менее чем на 3 часа.

2. Для соуса очистить манго, отделить мякоть плода от косточки и мелко нарезать. Перцы чили разрезать вдоль на две части, удалить сердцевину и крупно нарезать. Имбирь очистить и нарезать, мяту вымыть, стряхнуть воду и оборвать листья. Все вместе с соком лайма вылить в миксер. По вкусу добавить соль, молотый перец и мед.

3. Шницели достать из маринада и подождать, пока он стечет. Обернуть ими шампуры. Решетку гриля слегка смазать маслом. Шашлыки выложить на раскаленную решетку, намазать их маринадом и жарить при средней температуре 10—12 мин. При жаренье шницели нужно часто переворачивать. Подавать с соусом из манго.



Когда шницели и маринад уже в пакете для маринования, содержимое пакета нужно тщательно помять. Так приправы смогут лучше пропитать мясо



Теперь шницели нужно нанизать на деревянные шампуры и прочно закрепить. Шашлыки выглядят как колбаски, отсюда произошло и название блюда



Во время жаренья на гриле нужно постоянно смазывать шашлыки маринадом, оставшимся в пакете

ФИНИКИ И ЧЕРНОСЛИВ В ШПИКЕ

На 4 порции / **Метод приготовления:** непрямой / **Затраты:** низкие
Время приготовления: ок. 20 мин / **Время жаренья на гриле:** ок. 20 мин

Для фруктов

16 штук чернослива
16 сухих фиников
70 г козьего сыра
16 тонких ломтиков шпика
Перец грубого помола

Кроме того

8 вымоченных в воде длинных
деревянных шампуров

1. Деревянные шампуры положить в холодную воду на 20 мин. Чернослив, как правило, продается уже без косточки, а финики нужно аккуратно разрезать и удалить косточку.

2. Фрукты начинить козьим сыром. Ломтики шпика разложить на плоской поверхности и разделить каждый ломтик на две части; каждый кусок чернослива и финика обернуть половинкой ломтика шпика.

3. Нанизывать по 4 фрукта на 1 шампур. Жарить на непрямом огне при средней температуре с каждой стороны примерно по 10 мин. Шпик должен приобрести хрустящую корочку, а жир — растопиться. Сняв шашлыки, нужно поперчить их перцем грубого помола и можно подавать на стол.



Косточки из фиников удалены, а сами плоды наполнены козьим сыром. Чернослив нужно обработать так же



Теперь фрукты нужно завернуть в шпик



Фрукты вперемежку нанизывают на вымоченные в воде деревянные шампуры







ДОМАШНЯЯ ПТИЦА

СОВЕТЫ ПРОФЕССИОНАЛА

Домашняя птица

Фаршированные ножки цыплят, куриные крылышки и другие блюда нравятся не только любителям гриля, которые придерживаются рационального питания, — многие выбирают птицу для приготовления на гриле из-за ее вкуса. Любое мясо домашней птицы высокого качества можно поджарить на гриле в домашних условиях. Мясо птицы обычно диетическое, поэтому по возможности лучше всегда покупать его с кожей. Жир, который содержится в коже, во время приготовления на гриле защитит диетическое мясо от высыхания и поспособствует тому, что мясо останется нежным.

Для приготовления на гриле подходят, например, грудка (филе) и окорочка кур, индеек, уток и гусей, а также куриные крылышки. Птицу можно полностью зажарить на гриле непрямым методом или на вертеле.

Окорочка домашней птицы пронизаны нежными слоями жира и поэтому они остаются очень сочными после приготовления на гриле. Они состоят из верхнего бедра и нижнего бедра; можно поджарить эти части, разделив их, или поджарить целые окорочка.

Грудки птицы тоже можно приготовить на гриле, но в связи с незначительным содержанием жира они склонны к быстрому высыханию, если их долго жарить на гриле при высокой температуре.

В куриных крылышках содержится не очень много мяса, зато оно очень ароматное. Небольшие кусочки крылышек — очень популярный продукт на вечеринках, так как их можно есть руками.

Мясо птицы хорошо сочетается с такими травами, как базилик, тимьян, эстрагон, кинза, мята, розмарин.

Также вкус нежного мяса птицы помогут подчеркнуть такие приправы, как паприка, лимон, чеснок и молотый красный перец.



ШАГ ЗА ШАГОМ

Для отличной курицы

- 1 Курицу ополоснуть под холодной водой и промокнуть салфеткой.
- 2 Если на курице есть лишний жир, срезать его острым ножом.
- 3 Внутри и снаружи курицу нужно обильно натереть солью, перцем и приправой в соответствии с рецептом.
- 4 Чтобы избежать высыхания, курице нужно придать форму: взять кухонные нитки, подложить под гузку, перекрестить две нитки над бедрышками и перевязать так, чтобы нитка тянулась от бедер до крыльев. Потом перевернуть птицу и крепко связать нитки в центре с другой стороны.
- 5 Курицу нужно готовить на гриле непрямым методом при средней температуре с закрытой крышкой. В зависимости от размера птицы приготовление до полной прожарки длится от 1 до 1,5 ч. Чтобы проверить степень готовности, нужно вставить шампур или острый нож в самое толстое место на окорочке: если из места прокола сочится розовый сок, значит, птица еще не готова. Мясо прожарилось и готово к употреблению в пищу, только когда сок станет прозрачным. Внутренняя температура в самом толстом месте окорочка при этом достигает 75 °C.
- 6 После гриля курицу нужно обернуть алюминиевой фольгой и оставить примерно на 10 мин. Потом нужно удалить кухонные нитки.
- 7 Перед тем как подавать курицу на стол, ее нужно разделить. Для этого сначала надо отделить окорочка и крылышки. Затем надрезать кожу на суставах, окорочка и крылышки полностью отделить от курицы и разломать в области суставов. Потом надрезать мясо вдоль грудины, вилкой отделить филе от кости и оторвать.

Советы и секреты

Сразу в холодильник. Когда вы приносите домой свежую птицу, ее нужно сразу распаковать, положить в фарфоровую тарелку и обмотать пищевой пленкой, а затем поставить в холодильник. Нужно проверить, чтобы в пленке не было отверстий, чтобы внутри не скапливалась жидкость, так как этот процесс вызывает увеличение количества микроорганизмов, которые способствуют быстрой порче продукта. Птицу глубокой заморозки нужно поместить в холодильник и подождать, пока она оттает. При этом мясо лучше всего положить в лоток, на дне которого находится решетка, чтобы мясо не соприкасалось с жидкостью, которая будет выделяться при таянии.

Обязательная гигиена. Поскольку птица очень восприимчива к микробам, приборы и руки сразу после контакта с мясом сырой птицы нужно тщательно вымыть теплой водой с моющим средством.

Нежирное маринование. Части птицы, в которых содержится небольшое количество жира, нужно мариновать не менее 30 мин. Очень приятным вкусом обладает птица, которая в день перед жареньем пролежала в растворе из воды, соли и сахара. При вымачивании в так называемом рассоле мясо полностью

пропитывается жидкостью и удерживает большую ее часть во время приготовления. Мясо птицы, обработанной таким образом, не только сочное, но и обладает более пряным вкусом.

Равномерное прожаривание. Филе куриной грудки и грудки индейки при необходимости нужно немного отбить — это позволит ему равномернее прожариться. Вся курица прожарится более равномерно, если разрезать ее вдоль позвоночника и потом распластать на решетке гриля.

Надрезание окорочков. Поскольку на окорочках мясо вокруг суставов прожаривается дольше всего, нужно разрезать участок между верхней и нижней частями бедра.

Прокалывание крылышек. Чтобы куриные крылышки лежали на решетке гриля более плоско, перед жареньем нужно нанизать их на шампуры поперек.

Прокалывание кожицы. Если вы готовите жирную птицу, например гуся или утку, нужно осторожно проколоть вилкой кожицу, чтобы мог вытекать жир, — это сделает кожицу хрустящей.

Уничтожение сальмонелл. Мясо птицы можно употреблять в пищу только в хорошо прожаренном виде, чтобы предотвратить возможное инфицирование сальмонеллой.

ТАБЛИЦА ВРЕМЕНИ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Птица

Мясо	Длительность приготовления	Метод приготовления
Целая курица (2 кг)	Около 90 минут	Непрямой
Куриные окорочка	15—20 минут	Прямой
Куриные крылышки	18—20 минут	Прямой
Филе куриной грудки	10—12 минут	Прямой
Филе индюшиной грудки	6—8 минут	Прямой
Утиная грудка (около 300 г)	10—12 минут	Прямой

Данная таблица содержит информацию о примерном времени жаренья определенных кусков мяса. Поскольку точное время жаренья на гриле обусловлено различными факторами, например внешней температурой, ветром, методом приготовления, температурой, толщиной продукта и расстоянием между решеткой и источником тепла, эти данные являются очень приблизительными. Птицу можно употреблять в пищу только в прожаренном состоянии.

КУРИЦА ТАНДУРИ С МАНГОВЫМ ЧАТНИ

На 4 порции / **Метод приготовления:** прямой / **Затраты:** средние

Время приготовления: ок. 50 мин / **Время маринования:** ок. 12 ч / **Время жаренья на гриле:** ок. 20 мин

Для курицы

1 кг куриных окорочков
Соль
Сок 1 лайма
1 луковица
2 зубчика чеснока
3 см имбиря
1 стручок красного перца
2 ч. ложки гарам масала
2 ст. ложки пасты тандури
450 г натурального йогурта
2 ст. ложки свежемолотого кориандра

Для мангового соуса чатни

100 г султанского изюма
2 твердых манго
1 красный болгарский перец
2 стручка красного перца чили
4 см корня имбиря
1 зубчик чеснока
3 ст. ложки рубленых листьев мяты
2 ст. ложки мелко нарубленного кокосового ореха
1 ч. ложка соли
50 мл лимонного сока

1. Куриные окорочка ополоснуть, промокнуть и разломать в районе суставов. Кожицу надрезать острым ножом в нескольких местах. Натереть солью и полить лимонным соком.

2. Лук, чеснок, имбирь очистить и нарезать мелкими кубиками. Стручок перца чили разрезать пополам, вычистить сердцевину, вымыть и мелко нарезать. Добавить гарам масалу, пасту тандури, йогурт и кориандр. Нанести на окорочка и сложить их в плоскую миску. Накрыть и поставить в холодильник мариноваться на 12 часов.

3. Для соуса чатни замочить султанский изюм в теплой воде. Манго очистить, отделить мякоть от косточки и нарезать кубиками. Болгарский перец разрезать пополам, удалить сердцевину, вымыть и нарезать маленькими кубиками. Перец чили разрезать пополам, удалить сердцевину и мелко нарезать. Имбирь и чеснок мелко порубить.

4. С султанского изюма слить воду. Хорошо перемешать готовые ингредиенты: листья мяты, кокосовую стружку, соль и лимонный сок. Все накрыть и отставить.

5. Куриные окорочка выложить из маринада на горячую, смазанную маслом решетку гриля и готовить их на гриле прямым методом, постоянно переворачивая, примерно 20 мин. Подавать на стол с соусом чатни.



Кожу на окорочках осторожно надрезать острым ножом в нескольких местах, при этом нужно проследить, чтобы не задеть мясо



Куриные окорочка нужно мариновать 12 ч. Перед жареньем на гриле следует убрать лишний маринад



Куриные окорочка выложить на горячую, смазанную маслом решетку гриля и жарить примерно 20 мин, часто переворачивая их в процессе жаренья





ФАРШИРОВАННАЯ ПУЛЯРКА СО СПЕЦИЯМИ

На 4 порции / **Метод приготовления:** непрямой / **Затраты:** низкие
Время приготовления: ок. 25 мин / **Время жаренья на гриле:** ок. 45 мин

Ингредиенты

2 маленькие пулярки (примерно по 1 кг)
Морская соль
1 пучок кинзы
По 4 веточки тимьяна и орегано
60 г сливочного масла с пряными травами (с. 21)
5 ст. ложек оливкового масла
Перец черный молотый
1 ч. ложка паприки
½ ч. ложки молотого кориандра

1. Пулярок вымыть, протереть и удалить гузки. Снаружи натереть морской солью. Травы вымыть и стряхнуть воду. Оборвать листья, крупно нарезать и вместе с пряным сливочным маслом вложить в брюшную полость пулярок. Крылышки и окорочка плотно связать ниткой или закрепить иглами для гриля.

2. Оливковое масло смешать с перцем, паприкой и кориандром, нанести полученный маринад на пулярок. Затем надеть пулярок на вертел и разместить так, чтобы между огнем и продуктами было среднее расстояние. Алюминиевую миску наполнить водой и поставить под пулярок.

3. Пулярок жарить при средней температуре с закрытой крышкой примерно 45 мин, пока внутренняя температура самой толстой части окорочка не достигнет 75 °С. При измерении нужно проконтролировать, чтобы термометр не задел кость. В последние полчаса жаренья на гриле нужно смазать пулярок маслом со специями.

4. С пряными пулярками хорошо сочетается ароматный салат из свежей зелени, например салат из валерьянницы или рукколы.



Гузки вымытых и протертых пулярок вырезать острым ножом



Крылышки и окорочка начиненных пулярок соединить, чтобы мясо не потеряло влагу во время жаренья



Перед жареньем на гриле пулярок равномерно намазать оливковым маслом, смешанным с приправами

КУРИНЫЕ КРЫЛЫШКИ ЧИЛИ С САЛАТОМ ИЗ АВОКАДО

На 4 порции / **Метод приготовления:** прямой / **Затраты:** средние

Время приготовления: ок. 30 мин / **Время маринования:** ок. 1 ч / **Время жаренья на гриле:** ок. 20 мин

Для куриных крылышек

25—30 куриных крылышек
3 ст. ложки соевого соуса
5 ст. ложек жидкого меда
2 ч. ложки молотого имбиря
2 ч. ложки молотого перца чили
2 ч. ложки молотого кориандра
1 ст. ложка лимонного сока
Соль
Перец черный молотый

Для салата

1 пучок салата
2 мясистых помидора
½ огурца салатного сорта
½ сладкой луковицы
1 желтый болгарский перец
1 апельсин
1 спелый авокадо
10 оливок
Соль
Перец черный молотый
4 ст. ложки оливкового масла
2 ст. ложки мягкого винного уксуса

1. Куриные крылышки вымыть, промокнуть и положить в плоскую тарелку. Для маринада смешать соевый соус, мед, молотый имбирь, молотый перец чили, молотый кориандр и лимонный сок. По вкусу добавить соль и перец и нанести смесь на куриные крылышки. Мариновать в холодильнике 1 час.

2. Достать куриные крылышки из маринада, выложить в горячую тарелку для гриля и жарить примерно 20 мин, постоянно переворачивая. Во время жаренья нужно наносить на крылышки маринад.

3. Для приготовления салата вымыть листья салата, стряхнуть воду и нарезать. Нарезанные листья выложить в тарелку. Помидоры и огурец вымыть. Помидоры разрезать на две части, вырезать плодоножки и нарезать ломтиками. Огурцы очистить и нарезать ломтиками. Все выложить в тарелку с салатом.

4. Лук очистить и очень мелко нашинковать. Болгарский перец разрезать на две части, удалить сердцевину, вымыть и нарезать полосками. Авокадо очистить, удалить косточку и нарезать разделенную на две части мякоть. Лук, перец, авокадо и апельсин добавить в тарелку с салатом. Сверху выложить оливки. Посолить, поперчить, заправить маслом и уксусом. Подавать куриные крылышки с салатом.



Подготовленные для маринования куриные крылышки выложены в плоскую форму



Для приготовления в щадящем режиме нужно выложить замаринованные куриные крылышки в тарелку для гриля



Жарить куриные крылышки примерно 20 мин, постоянно переворачивая; во время жаренья наносить на крылышки маринад





КУРИНЫЕ ХОТ-ДОГИ С СОУСОМ ПЕСТО

На 4 порции / **Метод приготовления:** прямой / **Затраты:** средние

Время приготовления: ок. 50 мин / **Время жаренья на гриле:** ок. 10 мин

Для соуса песто

- 1 зубчик чеснока
- 1 ст. ложка семян пинии
- 1 небольшой стручок красного перца
- 100 г вяленых помидоров, вымоченных в масле
- 25 г натертого сыра пармезан
- 50 мл оливкового масла
- 1 ст. ложка молотого укропа
- Соль

Для хот-догов

- 2 луковицы
- 3 ст. ложки рапсового масла
- 1 огурец салатного сорта
- 1 ст. ложка молотого укропа
- 1 ч. ложка лимонного сока
- 1 ч. ложка сахара
- Соль
- Перец черный молотый
- 4 филе куриной грудки
- 4 булочки для хот-догов
- 2 помидора

1. Для соуса песто нужно очистить и крупно нарезать чеснок. Обжарить на сковороде без масла семена пинии до золотисто-коричневого цвета. Удалить сердцевину перца чили, вымыть и крупно нарезать. Подождать, пока с помидоров стечет масло, и крупно нарезать их. Из чеснока, семян пинии, перца чили, помидоров, сыра пармезан и оливкового масла сделать пюре. Добавить укроп и соль по вкусу.

2. Для хот-догов лук очистить и нарезать мелкими кубиками. 1 ст. ложку рапсового масла разогреть на сковороде, высыпать лук и жарить до золотистого цвета.

3. Огурцы вымыть и очистить, нарезать на длинные тонкие куски. Укроп смешать с лимонным соком, сахаром и 1 ст. ложкой рапсового масла. Добавить кусочки огурца, по вкусу посолить и поперчить.

4. Куриные грудки вымыть, промокнуть, разрезать вдоль на 3—4 куса. Посолить, смазать маслом и жарить на горячей решетке гриля 5 мин, постоянно переворачивая. Булочки для хот-догов разрезать вдоль и обжарить на гриле с каждой стороны по 1 минуте.

5. Помидоры вымыть, нарезать ломтиками, положить на половинку каждой булочки. Сверху намазать соусом песто и выложить полоски мяса. На мясо положить куски огурца и лук, накрыть вторыми половинками булочек.



Подготовленное филе куриной грудки разрезать острым ножом на 3—4 куса



Посоленные и смазанные маслом кусочки куриного филе жарить на гриле примерно 5 мин, постоянно переворачивая. Разрезанные булочки обжарить на гриле по 1 мин с каждой стороны.



Булочки для хот-догов наполнить слоями овощей и полосками куриного филе

КУРИНЫЕ ГРУДКИ, ЗАВЕРНУТЫЕ В ВЕТЧИНУ

На 4 порции / **Метод приготовления:** прямой и непрямой / **Затраты:** низкие

Время приготовления: ок. 30 мин / **Время маринования:** ок. 8 ч / **Время жаренья на гриле:** ок. 20 мин

Для куриной грудки

4 филе куриной грудки
150 г натурального йогурта
Соль
Перец черный молотый
1 ч. ложка куркумы
2 зубчик чеснока
1 стручок красного перца чили

Кроме того

150 г сыра моцарелла
1 пучок базилика
4 ч. ложки свеженарубленных
иголок розмарина
8 ломтиков сырокопченой ветчины

1. Филе куриных грудок вымыть и протереть. В каждом филе прорезать по карману. Для маринада смешать йогурт, соль, перец и куркуму. Чеснок очистить и пропустить через пресс. Перцы чили разрезать пополам, удалить сердцевину, вымыть, мелко порубить и тоже добавить в маринад.

2. Куриные грудки положить в пакет для маринования. Добавить маринад и тщательно втереть его. Плотнo закрыть пакет и поставить мясо мариноваться в холодильник на ночь.

3. Филе выложить в тарелку для гриля и жарить на горячей решетке гриля. Мясо жарить на прямом огне с каждой стороны по 5 мин. Потом снять с решетки. Дать сыру моцарелла стечь и нарезать его ломтиками. Базилик ополоснуть, стряхнуть воду, оборвать листья и крупно нарезать их. В каждый карман в филе вложить ломтик сыра моцарелла и листик базилика, добавить перец, розмарин и обернуть филе 2 ломтиками ветчины.

4. Завернутые грудки снова выложить на тарелку для гриля, закрыть крышку гриля и жарить филе непрямым методом еще 10 минут.



Для начинки прорезать в филе карманы среднего размера



Моцареллу и травы вложить в карманы замаринованных и прожаренных куриных грудок



Перед тем как прожарить филе на гриле непрямым методом, обернуть каждый его кусочек двумя ломтиками сырокопченой ветчины





КУРИЦА С ПИВОМ И ЧЕСНОЧНОЙ ПРИПРАВой

На 4 порции / **Метод приготовления:** непрямой / **Затраты:** низкие
Время приготовления: ок. 30 мин / **Время жаренья на гриле:** ок. 1,5 ч

Для приправы

3 зубчика чеснока
2 ч. ложки молотых горчичных семян
2 ч. ложки рубленого лука
2 ст. ложки паприки
2 ч. ложки соли
2 ч. ложки молотого кориандра
2 ч. ложки молотого тмина
2 ч. ложки молотого перца

Для курицы

1 большая курица (весом примерно 2,5 кг)
100 г оливкового масла
1 банка пива комнатной температуры (0,33 л)
4 зубчика чеснока
2 веточки розмарина

1. Для приправы чеснок очистить и мелко нарезать, смешать с остальными ингредиентами. Курицу вымыть холодной водой, промокнуть и удалить гузку. Натереть курицу оливковым маслом со всех сторон, потом нанести приправу.

2. Открыть пиво, отлить половину банки. Чеснок очистить и крупно нарезать, розмарин вымыть. Розмарин и чеснок добавить в пивную банку. Открывалкой сделать еще одно отверстие с той стороны, где уже имеется отверстие. Курицу надеть на банку.

3. Курицу на банке ровно поставить на гриль. Готовить на гриле непрямым методом с закрытой крышкой при средней температуре примерно 1,5 ч. На самом толстом месте окорочков внутренняя температура должна достигнуть 75 °С.

4. Когда курица будет готова, ее нужно отставить на 5 мин, потом очень осторожно снять с горячей банки с пивом. Курицу разделить и подавать на стол.



Курицу сначала натереть оливковым маслом, потом нанести приправу



Чтобы мясо осталось сочным и сохранило вкус приправы, курицу нужно надеть на банку, до половины наполненную пивом, и жарить на гриле непрямым методом 1,5 часа



Курица будет готова, когда внутренняя температура самого толстого места на окорочках достигнет 75 °С

СИЦИЛИЙСКАЯ КУРИЦА ГРИЛЬ

На 4 порции / **Метод приготовления:** прямой / **Затраты:** низкие
Время приготовления: ок. 25 мин / **Время жаренья на гриле:** ок. 30 мин

Для курицы

1 пулярка (примерно 1,5 кг)
75 г сливочного масла
Соль
½ ч. ложки соуса табаско
3 зубчика чеснока

Для соуса

3 апельсина
2 лайма
125 мл оливкового масла
3 ст. ложки сладкого соуса чили
2 ст. ложки лимонного ликера
12 маслин
3 ст. ложки рубленого купыря

Кроме того

Купырь для украшения

1. Пулярку вымыть, протереть и разделить на десять частей. Сливочное масло смешать с солью и соусом табаско. Чеснок очистить и выдавить в смесь через пресс. Полученную кремоподобную пасту перемешать и втереть в пулярку и под ее кожицу. Куски пулярки жарить на горячем гриле 25—30 мин, пока они не станут хрустящими.

2. Пока пулярка готовится, можно приготовить соус. Для этого нужно вымыть апельсины и лаймы в горячей воде. Ножом для цедры удалить кожуру 1 апельсина, выдавить сок 2 остальных апельсинов и лаймов. Оливковое масло перемешать с соусом чили и соком цитрусовых, добавить лимонный ликер и маслины. В полученный соус добавить купырь и немного подогреть его.

3. Зажаренные на гриле куски пулярки обильно намазать соусом. Апельсин нарезать ломтиками и подавать курицу гриль на стол с апельсином и купырем. Оставшийся соус и хлеб также подать на стол.



Пулярку разрезать острым ножом. Сначала отрезать гузку и крылышки, потом — мясо вдоль грудки и филе



Куски курицы намазать пастой с приправами сверху и под кожей



Куски курицы нужно жарить на горячей решетке гриля 25—30 мин, постоянно переворачивая их, пока кожица не подрумянится и не станет хрустящей





КУРОЧКА С МАРИНАДОМ ИЗ МАНГОВОГО ЧАТНИ

На 4 порции / **Метод приготовления:** прямой / **Затраты:** средние

Время приготовления: ок. 50 мин / **Время маринования:** ок. 8 ч / **Время жаренья на гриле:** ок. 12 мин

Для маринада

- 1 спелый манго
- 1 луковица лука-шалота
- 1 ст. ложка рапсового масла
- 200 мл яблочного сока
- 2 ст. ложки яблочного уксуса
- 1 ч. ложка меда
- 6 ст. ложек арахисового масла
- 3 ст. ложки соевого соуса
- 1 пучок кинзы
- 1 ч. ложка молотой куркумы
- Перец черный молотый

Для курочки

- 4 куриных окорочка
- 4 филе куриной грудки

1. Для маринада манго очистить, разрезать на две части, удалить косточку, мякоть нарезать кубиками. Лук-шалот очистить и мелко нарезать. Разогреть масло в сковороде, выложить туда лук-шалот и тушить, пока он не станет прозрачным. Добавить в лук манго и жарить 2 мин, постоянно помешивая. Добавить яблочный сок, уксус и мед, тушить 10 мин при средней температуре, помешивая. Потом остудить чатни.

2. Куриные филе и окорочка вымыть под холодной водой и промокнуть. Окорочка разломать в области суставов, филе разрезать поперек. Мясо выложить в тарелку или плоскую форму для гриля.

3. Охлажденный манговый чатни перемешать с соевым соусом и арахисовым маслом. Кинзу вымыть, стряхнуть воду, оборвать листья, мелко порубить и добавить в маринад. Затем добавить куркуму. Мясо натереть свежемолотым перцем и нанести маринад. Накрыть прозрачной пленкой и поставить мариноваться в холодильник на 8 часов.

4. Мясо вынуть из маринада и подождать, пока маринад стечет; можно промокнуть мясо салфеткой. Выложить на горячую решетку гриля и жарить 10—12 мин, постоянно переворачивая. С этим блюдом сочетается мятно-йогуртовый соус (с. 157).



Вымытые и обсушенные куриные окорочка разрезать в области сустава, филе куриной грудки разрезать вдоль



Из мангового чатни, арахисового масла, соевого соуса, трав и приправ приготовить маринад, нанести его на мясо



Пропитанное маринадом мясо выложить на горячую решетку гриля и готовить 10—12 мин, пока оно не покроется хрустящей корочкой. Во время жаренья мясо нужно постоянно переворачивать





РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ

СОВЕТЫ ПРОФЕССИОНАЛА

Рыба

Рыба — это продукт, который тоже готовят на гриле; более того, он становится все более популярным и уже является конкурентом колбасок и другого мяса. Рыба — продукт не только деликатесный и разнообразный, но и легкий, полезный. Благодаря транспортным связям сегодня можно наслаждаться рыбой в любое время года. Но гурманы до сих пор считают, что морская рыба имеет наилучший вкус в осеннее время года. За летние месяцы рыба набирает прослойку жира. Рыба, которая сегодня имеется в продаже, не обязательно должна быть из моря, озера или реки: рыбу часто выращивают в аквариумах — и это один из важных аспектов аквакультуры. Рыба, пойманная в естественных условиях, может быть более ароматной, а ее мясо — более жестким по сравнению с искусственно выведенной рыбой, так как она больше двигалась.

На самом деле между рыбой, выросшей в естественных условиях, и рыбой, выведенной искусственно, нет никакой разницы; при покупке рыбы нужно всегда обращать внимание на запах: он должен быть приятным и напоминать море. Свежесть рыбы можно определить, посмотрев на ее чешую, — она должна быть влажной, иметь серебристый оттенок и плотно прилегать к телу рыбы. Глаза должны быть прозрачными, плотными и немного блестящими. Жабры должны быть ярко-красного цвета, но не светло-розового или бурого. Сразу после покупки рыбу нужно положить в холодильник. Желательно приготовить и съесть ее в день покупки или, в крайнем случае, на следующий день.

Рыбу можно жарить на гриле целиком, отдельно кусочками ее филе (куски рыбы в продольном разрезе) и стейки (кусочки в поперечном разрезе). Для стейков подходят жирные и мясистые виды рыбы, такие как лосось, рыба-меч, морской волк, тунец и другие виды рыбы с чешуей и костями, так как они не разваливаются во время приготовления на гриле и переворачивания. Если у вас круглый гриль, вы можете готовить и филе рыб, у которых не очень плотное мясо; для этого нужно закрыть крышку гриля и просто жарить их прямым методом — это поможет вам избежать необходимости переворачивать рыбу во время приготовления. Также можно заворачивать филе рыбы



ШАГ ЗА ШАГОМ

К вкусной целой рыбе

- 1 Рыбу ополоснуть снаружи и внутри и промокнуть. Не обработанную для кулинарного приготовления рыбу очистить, вынуть внутренности и обрезать плавники.
- 2 Разрезать рыбу с обеих сторон, глубина прорези должна быть 3—4 см. В соответствии с рецептом смазать рыбу маслом или мариновать ее в холодильнике не менее 3 ч. При этом она должна быть закрыта пленкой, прорези в рыбе поспособствуют тому, что она лучше впитает маринад и равномернее прожарится.
- 3 Форму для приготовления рыбы смазать внутри жаростойким маслом. Рыбу нужно еще раз смазать маслом, посолить и поперчить.
- 4 Рыбу положить в форму для выпекания и готовить на гриле прямым методом при средней температуре в соответствии с рецептом от 6 до 12 мин. Чтобы проверить степень готовности, следует проткнуть самое толстое место рыбы кончиком ножа и оставить примерно на 20 секунд. Если острие ножа очень горячее, значит, рыба уже готова. Готовая рыба внутри белого цвета, также она легко поддается нарезанию.
- 5 По желанию можно еще раз намазать рыбу тонким слоем маринада или масла и затем подавать на стол.

в алюминиевую фольгу или готовить в поддоне для гриля либо в специальной форме для рыбы (с. 108). Если вы собираетесь жарить рыбу прямо на решетке гриля, перед приготовлением нужно обильно смазать решетку и рыбу маслом, чтобы она не прилипла. Если вы хотите готовить на гриле целую рыбу, то вам будет очень удобно использовать форму для рыбы. Полностью жарить лучше такие виды рыбы, как

золотая макрель, форель, скумбрия, лещ, барабуля, морской язык, сардины или лосось-таймень.

Рыба прекрасно сочетается с травами, приправами и ароматами, такими как эстрагон, укроп, фенхель, орегано, базилик, мята, кориандр, перец чили, имбирь, горчица, лимон, белое вино, петрушка и чеснок.

Морепродукты

Кроме рыбы, также можно легко приготовить на гриле другие морепродукты. Креветок можно поджарить на гриле или сделать из них шашлык, при этом они могут быть с панцирем или без него. Креветки получатся более сочными, если не снимать панцирь, так как он защищает нежное мясо от огня. Это же относится и к ракообразным, например лангустам или омарам, которых тоже лучше жарить в панцире. Ракообразных перед приготовлением нужно разрезать на две части и готовить на гриле прямым методом при средней температуре сначала мясистой частью вниз, а потом перевернув на панцирь.

Также на гриле можно приготовить кальмаров. Их можно поджарить полностью или нарезать кольцами. Очень ароматными получаются при-



готовленные на гриле моллюски: мидии, устрицы и гребешки.

Советы и секреты

Рыба с твердым мясом. Для гриля лучше выбирать виды рыбы с твердым мясом, так как она не распадается на куски и остается сочной.

Правильное маринование. Для маринада не стоит использовать лимонную кислоту, так как она сделает рыбу более хрупкой. Кроме того, рыбу не стоит слишком долго мариновать, поскольку это может вызвать ее размягчение. Во время приготовления на гриле рыбу нужно очень часто смазывать маринадом или маслом, чтобы она не высыхала.

Обильное нанесение масла. Не важно, в чем вы жарите рыбу, — в форме для рыбы, в лотке для гриля или на решетке: перед жареньем главное — обильно смазать рыбу маслом, чтобы она легко снималась.

Не слишком высокая температура. Во время жаренья рыбы на гриле температура не должна быть слишком высокой, так как рыба может сгореть. Исключением являются очень тонкие куски филе.

Переворачивать только один раз. Во время приготовления на гриле рыбу можно переворачивать только один раз, чтобы она не распалась. Переворачивать рыбу можно только тогда, когда на ней появится корочка и она сама отстанет от решетки.

ТАБЛИЦА ВРЕМЕНИ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Рыба и морепродукты

	Длительность гриля	Метод приготовления
Филе (2 см)	8—10 минут	Прямой
Целая рыба (весом около 1 кг)	Около 20 минут	Прямой
	20—30 минут	Непрямой
Омар / лангуст (весом 900 г)	18—20 минут	Прямой
Креветки	2—5 минут	Прямой
Кальмары	15—20 минут	Прямой
Гребешки	4—6 минут	Прямой

Данная таблица содержит информацию о примерном времени жаренья рыбьего филе, целой рыбы и других морепродуктов. Поскольку точное время жаренья на гриле обусловлено различными факторами, такими как внешняя температура, ветер, метод приготовления, температура, толщина продукта и расстояние между решеткой и источником тепла, эти данные являются очень приблизительными. Рыбу и морепродукты, как правило, употребляют в пищу в полностью прожаренном состоянии, редким исключением являются некоторые рецепты тунца и гребешков.

СТЕЙКИ ИЗ ТУНЦА С СОУСОМ САЛЬСА

На 4 порции / **Метод приготовления:** прямой / **Затраты:** средние

Время приготовления: ок. 30 мин / **Время жаренья на гриле:** ок. 5 мин

Для соуса сальса

100 г лука-шалота
4 помидора
1—2 стручка перца чили
2 ст. ложки семян кунжута
Сок 2 лаймов
50 мл соевого соуса
3 ст. ложки оливкового масла
Соль
Перец черный молотый
1 ст. ложка свеженарезанной мяты

Для тунца

4 филе тунца (каждое по 200 г)
Морская соль
Перец черный молотый

1. Для соуса сальса с помидорами и перцем чили сначала нужно очистить лук-шалот и мелко порубить его. Помидоры положить в кипящую воду примерно на 30 секунд, потом вынуть и остудить. Затем снять с них кожицу, удалить плодоножки, нарезать кубиками.

2. Стручки перца чили разрезать пополам, вычистить сердцевину, вымыть и нарезать мелкими кубиками. Лук-шалот, помидоры и перец чили высыпать в одну миску и перемешать.

3. Поджарить семена кунжута на сковороде без масла в течение нескольких минут, дать остыть. Сок лаймов, соевый соус, оливковое масло и семена кунжута добавить в миску с помидорами. Полученный соус сальса посолить и поперчить, затем добавить мяту.

4. Филе тунца ополоснуть водой и промокнуть. Немного посолить и обильно поперчить. Филе тунца выложить на горячую смазанную маслом решетку гриля и жарить по 2—3 мин с каждой стороны. Подавать филе тунца с соусом сальса.



Филе тунца ополоснуть холодной водой, потом промокнуть салфеткой



Приправляя тунца, вы можете полностью положиться на свой вкус. Можно добавить только соль и перец



Одна сторона стейка уже зажарена. Теперь другая сторона подвергается кратковременной термообработке. Тунца ни в коем случае нельзя слишком долго готовить на гриле, так как он быстро становится жестким





РЫБА-МЕЧ С ИМБИРНОЙ ЗАПРАВКОЙ

На 4 порции / Метод приготовления: прямой / Затраты: низкие

Время приготовления: ок. 25 мин / Время жаренья на гриле: ок. 10 мин

Для имбирной заправки

½ пучка зеленого лука
100 г свежего корня имбиря
150 мл светлого соевого соуса
1 ст. ложка кунжутного масла

Для рыбы-меч

4 филе рыбы-меч (каждое
по 150—200 г)
1 яичный белок
1 стручок красного перца чили
180 г семян кунжута

1. Для того чтобы приготовить заправку, зеленый лук вымыть и мелко нарезать. Имбирь очистить и мелко нарезать. Зеленый лук и имбирь высыпать в миску, перемешать с соевым соусом и кунжутным маслом.

2. Куски филе рыбы-меч ополоснуть под холодной водой и обсушить. Яичный белок взбить в пену в отдельной посуде. Стручок перца чили разрезать пополам, удалить сердцевину, вымыть и мелко порубить.

3. Кунжутное масло и перец чили смешать в большой тарелке. Рыбу сначала окунуть в яичный желток, потом обваливать в смеси семян кунжута и перца чили, пока она полностью не покроется смесью со всех сторон.

4. Куски филе рыбы-меч выложить на намазанную маслом решетку гриля и с каждой стороны жарить примерно по 5 мин. Во время приготовления рыбу нужно поливать заправкой. С этим блюдом хорошо сочетаются стручковые плоды; можно приготовить, например, салат из бобовых с горчичной заправкой (с. 142).



Филе рыбы-меч вымыто под водой и обсушено. Теперь можно окунать филе во взбитый яичный белок



Стейки из филе обваливают в панировке из семян кунжута и перца чили. При этом нужно слегка придавить стейки



Во время приготовления на гриле стейки нужно поливать заправкой из имбиря

МАРИНОВАННЫЕ САРДИНЫ С САЛАТОМ ИЗ ТРАВ

На 4 порции / **Метод приготовления:** прямой / **Затраты:** средние

Время приготовления: ок. 40 мин / **Время маринования:** ок. 2 ч / **Время жаренья на гриле:** ок. 6 мин

Для сардин

16 почищенных сардин
125 мл оливкового масла
2 ст. ложки сока лайма
1 ч. ложка соли
Перец черный молотый
2 зубчика чеснока
1 стручок красного перца чили
3 ст. ложки молотых прованских трав

Для салата из трав

50 г изюма
2 ст. ложки сока белого винограда
1 пучок гладколистной петрушки
25 г семян пинии
50 г сыра фета
3 ст. ложки оливкового масла
2 ч. ложки бальзамического уксуса
Соль
Перец черный молотый

Кроме того

Кусочки лайма для украшения

1. Сардины развернуть, очистить от костей и удалить хребтовую кость. Потом разрезать рыбу вдоль на две части, ополоснуть холодной водой и промокнуть.

2. Для маринада смешать оливковое масло, сок лайма, соль и перец. Чеснок очистить, мелко нарезать и добавить в маринад. Перец чили разрезать пополам, удалить сердцевину, вымыть и нарезать маленькими кубиками. Добавить перец чили и прованские травы в маринад. Филе сардин положить в маринад и поставить мариноваться в холодильник примерно на 2 часа.

3. Филе сардин вынуть из маринада и протереть салфеткой. Потом нанизать по 8 кусочков филе на каждый шампур. Шашлыки жарить по 3 мин с каждой стороны на покрытой алюминиевой фольгой решетке или в тарелке для гриля.

4. Для салата взять изюм и вымочить в виноградном соке в течение 10 мин. Петрушку вымыть, стряхнуть воду, оборвать листья и нарезать. Обжарить семена пинии на сковороде без масла в течение 5 минут.

5. Петрушку, семена пинии и изюм с виноградным соком поместить в салатницу. Покрошить туда сыр фета. Добавить оливковое масло и винный уксус. По вкусу добавить соль и перец и подавать с шашлыком из сардин.



Сардины развернуть и осторожно удалить мелкие кости, потом удалить хребтовую кость



Вымытые и обсушенные сардины положить в маринад



После маринования кусочки филе сардин осторожно промокнуть и нанизать на шампуры





КРЕВЕТКИ В ШПИКЕ

На 4 порции / **Метод приготовления:** прямой / **Затраты:** средние

Время приготовления: ок. 20 мин / **Время маринования:** ок. 5 ч / **Время жаренья на гриле:** ок. 6 мин

Ингредиенты

20 сырых креветок
2 зубчика чеснока
6 ст. ложек оливкового масла
1 щепотка морской соли
Перец черный молотый
1 щепотка молотого красного
перца
1 ст. ложка свежемолотых листьев
орегано
Сок и цедра 1 лимона
20 ломтиков шпика

1. Креветок очистить от панциря и удалить внутренности. Вымыть их холодной водой, промокнуть салфеткой и положить в пакет для маринада.

Для маринада очистить чеснок и пропустить его через пресс. Смешать оливковое масло, морскую соль, молотый красный и черный перец, орегано, сок и цедру лимона, чеснок и вылить в пакет для маринада к креветкам. Хорошо втереть маринад, закрыть пакет и поставить мариноваться в холодильник на 4—5 часов.

2. После маринования вынуть креветок из пакета, подождать, пока маринад стечет, и обернуть каждую креветку ломтиком шпика. На каждый шампур нанизать по 5 креветок и жарить на горячем гриле по 3 мин с каждой стороны. С этим блюдом хорошо сочетается багет с соусом руиль (с. 158).



Креветок сначала очистить от панциря и острым ножом сделать надрез в области спины. Так легче удалять внутренности



Хорошо вымыть креветок под проточной холодной водой



Затем замаринованных креветок обернуть ломтиками шпика и нанизать на шампуры

ЗОЛОТАЯ МАКРЕЛЬ С ТРАВАМИ И ЛИМОНОМ

На 4 порции / **Метод приготовления:** прямой / **Затраты:** низкие

Время приготовления: ок. 20 мин / **Время жаренья на гриле:** ок. 20 мин

Ингредиенты

4 небольшие почищенные золотые
макрели (каждая примерно 400 г)

Соль

Перец черный молотый

2 лимона

3 веточки тимьяна

3 веточки орегано

5 веточек розмарина

1 ст. ложка оливкового масла

2 лимона

1. Золотую макрель ополоснуть холодной водой снаружи и внутри. Натереть ее снаружи и внутри перцем и солью, полить лимонным соком со всех сторон и внутри.

2. Травы ополоснуть и стряхнуть воду. Листья тимьяна и орегано оборвать и нарезать, иголки розмарина тоже оборвать и нарезать. Нарезанные травы положить внутрь рыбы, добавить оливковое масло.

3. Лимоны вымыть, вытереть и нарезать ломтиками. Рыбу положить на вращающуюся двойную решетку и обложить ломтиками лимона. Розмарин ополоснуть, стряхнуть воду и положить по одной веточке на каждую рыбку. Закрыть решетку. Каждую рыбку жарить на горячем гриле по 10 мин с каждой стороны. Перед подачей на стол убрать с рыбы ломтики лимона и розмарин.



Одной рукой нужно держать брюшную полость макрели открытой, а другой — солить рыбу внутри



Перед жареньем начинить брюшную полость макрели травами и полить ее оливковым маслом



Положить рыбу в форму для рыбы и сверху выложить ломтики лимона и веточки розмарина





МОРСКОЙ ВОЛК С САЛЬСОЙ «ФРЕСКА»

На 4 порции / **Метод приготовления:** прямой / **Затраты:** низкие

Время приготовления: ок. 20 мин / **Время для пропитывания сальсы:** ок. 20 мин / **Время жаренья на гриле:** ок. 8 мин

Для сальсы

3 крупных мясистых помидора
1 луковица лука-шалота
2 зубчика чеснока
1 стручок красного перца чили
Сок 1 лимона
2 ст. ложки оливкового масла
Соль
Перец черный молотый
3 ст. ложки свежемолотого кориандра

Для рыбы

4 филе морского волка
2 ст. ложки рапсового масла
Соль
Перец черный молотый

1. Для сальсы помидоры ненадолго опустить в кипящую воду, потом удалить кожицу и плодоножки с семенами. Оставшуюся мякоть мелко нарезать.

2. Лук-шалот и чеснок очистить и нарезать. Перец чили разрезать пополам, удалить сердцевину, вымыть и мелко нарезать. Смешать лук, чеснок и перец чили с лимонным соком, 2 столовыми ложками оливкового масла, солью, молотым перцем и кориандром, все хорошо перемешать и отставить на 20 минут.

3. Филе рыбы вымыть, протереть, намазать рапсовым маслом, посолить и поперчить. Жарить на горячем гриле с каждой стороны по 4 мин. Снять филе с гриля и подавать с сальсой «Фреска».



Филе морского волка ополоснуть под проточной холодной водой и промокнуть салфеткой



Если в рыбе остались кости, их нужно удалить, потом намазать рыбу маслом



Перед приготовлением на гриле рыбу нужно посолить и поперчить

ШАШЛЫК ИЗ МОРСКОГО ЧЕРТА И ИНЖИРА

На 4 порции / **Метод приготовления:** прямой / **Затраты:** низкие

Время приготовления: ок. 30 мин / **Время маринования:** ок. 3 ч / **Время жаренья на гриле:** ок. 8 мин

Ингредиенты

12 медальонов из морского черта
1 луковица лука-шалота
1 зубчик чеснока
1 стручок красного перца чили
3 ст. ложки кунжутного масла
3 ст. ложки соевого соуса
Перец черный молотый
4 крупных свежих корня имбиря
50 г козьего сыра
16 ломтиков сырокопченой ветчины

1. Медальоны из морского черта вымыть, протереть и положить в пакет для маринования. Для маринада очистить лук-шалот и чеснок, нарезать. Перец чили разрезать пополам, удалить сердцевину, вымыть и мелко нарезать.

2. Кунжутное масло, соевый соус, лук-шалот, чеснок и перец чили смешать. Полученный маринад вылить в пакет с медальонами из морского черта, пакет закрыть и поместить в холодильник на 2—3 часа.

3. Медальоны из морского черта посыпать перцем. Инжир вымыть, вытереть и разрезать на четыре части острым ножом. Сыр нарезать кубиками и вставить по одному кусочку сыра в каждую четвертинку инжира. Каждый кусок инжира завернуть в ломтик ветчины.

4. На каждый шампур нанизать по 3 медальона и 4 кусочка инжира, завернутых в ветчину, выложить полученные шашлыки на смазанную маслом горячую решетку гриля. Жарить с обеих сторон на гриле прямым методом по 4 минуты.



Медальоны из морского черта замаринованы, теперь их нужно поперчить. Медальоны приправлены в достаточной мере, их можно нанизывать на шампуры



Инжир разрезан на четыре части. Теперь нужно слегка прижать к каждому куску инжира по кубику козьего сыра



Инжир завернут в ломтики ветчины, сочетание сыра и инжира даст очень приятный аромат. Теперь можно нанизывать все на шампуры





КРАСНЫЙ СНЕППЕР С КИНЗОЙ

На 4 порции / **Метод приготовления:** прямой / **Затраты:** низкие

Время приготовления: ок. 15 мин / **Время маринования:** ок. 20 мин / **Время жаренья на гриле:** ок. 8 мин

Ингредиенты

- 1 луковица
- ½ пучка зеленого лука
- 2 стручка красного перца чили
- 2 см свежего корня имбиря
- 1 зубчик чеснока
- 1 ст. ложка свежерубленого тимьяна
- 1 ч. ложка молотой корицы
- 1 ч. ложка молотого душистого перца
- ½ ч. ложки молотой гвоздики
- Соль
- Перец черный молотый
- Сок 1 лимона
- 50 мл рапсового масла
- 4 филе красного снеппера
- ½ пучка кинзы

1. Луковицу очистить и нарезать, зеленый лук вымыть и нарезать. Перец чили разрезать пополам, удалить сердцевину, вымыть и нарезать; имбирь и чеснок очистить и нарезать. Лук, перец чили, имбирь, чеснок и тимьян смешать с приправами. В миксере смешать все с лимонным соком и маслом.

2. Филе рыбы вымыть, промокнуть и положить в тарелку. Нанести на них примерно третью часть полученного пряного маринада и поставить на 20 мин в холодильник.

3. Выложить филе на решетку гриля вниз стороной, на которую нанесена приправа, жарить 4 мин. Потом перевернуть рыбу и жарить еще 4 мин с другой стороны. Во время жаренья наносить оставшийся маринад. Кинзу вымыть, стряхнуть воду и мелко нарезать. Перед тем как подавать на стол, посыпать филе красного снеппера кинзой.



Для приготовления пряной пасты смешать травы и другие ингредиенты в высоком стакане от миксера, взбить их до консистенции пюре



Пасту нанести на филе рыбы и немного придавить, чтобы паста не сползла



Выложить филе на гриль пастой вниз. Когда филе прожарится с одной стороны, перевернуть его

КАЛЬМАРЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ СОУСОМ ИЗ БАЗИЛИКА

На 4 порции / **Метод приготовления:** прямой / **Затраты:** средние
Время приготовления: ок. 45 мин / **Время жаренья на гриле:** ок. 20 мин

Для кальмаров

500 г кальмаров с головой
6 ст. ложек оливкового масла
1 стакан хлебных крошек
4 зубчика чеснока
2 ст. ложки свеженарезанной
гладколистной петрушки
100 г натертого на терке сыра
пекорино
Соль
Перец черный молотый
3 ст. ложки сока лайма

Для соуса из базилика

1 пучок базилика
4 ст. ложки овощного бульона
1 зубчик чеснока
1 ч. ложка сока лайма
3—4 ст. ложки оливкового масла
1 щепотка сахара
Соль
Перец черный молотый

1. Тушки кальмаров тщательно вычистить изнутри и снаружи, вымыть. Головы отделить и тоже очистить. Все проварить в кипящей подсоленной воде в течение 1—2 мин. Головы и щупальца мелко нарезать.

2. 2 столовые ложки оливкового масла разогреть на сковороде и слегка обжарить куски кальмаров. Добавить хлебные крошки и жарить еще 3—4 мин. Чеснок очистить и выдавить в сковороду. Снять сковороду с плиты, дать смеси остыть и добавить петрушку.

3. Выложить в сковороду сыр пекорино, посолить по вкусу, поперчить и влить сок лайма. Тушки кальмаров наполнить полученной массой и закрыть отверстия зубочистками. Оставшееся оливковое масло перемешать с солью и перцем и намазать его на трубочки.

4. Кальмаров выложить на горячую намазанную маслом решетку гриля и жарить 15—20 мин с каждой стороны при средней температуре. Во время жаренья нужно постоянно наносить на кальмаров масло.

5. Для соуса вымыть базилик, стряхнуть воду и обрывать листья. Чеснок очистить и крупно нарезать. Вместе с листьями базилика и другими ингредиентами взбить миксером до консистенции пюре. По вкусу добавить сахар, соль и перец. Трубочки кальмаров подавать с соусом из базилика.



Кальмаров нужно разрезать, головы отделить, тушки тщательно промыть и вынуть скелет



Жевательные органы, глаза и внутренности головы удалить. Проваренные щупальца и головы нарезать и использовать для начинки



Осторожно начинить тушки. Они не должны лопнуть, поэтому следует начинять их небольшим количеством приготовленной смеси







ГАРНИР И ОВОЩИ

СОВЕТЫ ПРОФЕССИОНАЛА

Овощи

Овощи подойдут и в качестве гарнира к отбивной и другим мясным блюдам, и в качестве постной альтернативы мясу для вегетарианцев. Еще одно преимущество овощей — они более легкие и полезные, поэтому отлично разнообразят ваше привычное гриль-меню. Поскольку большинство овощей имеются в продаже круглый год, лучше выбирать их по сезону, когда они самые свежие и очень ароматные, тогда в них содержится больше полезных веществ и они не очень дорогие. Свежие овощи отличаются тем, что они хрустящие и невялые, на них нет испорченных участков и плесени.

Большинство овощей хорошо сохраняются в холодильнике, на полке для овощей. Но существует одно исключение: для помидоров температура в холодильнике слишком низкая, поэтому их лучше сохранять при комнатной температуре. Большинство привычных овощей — от баклажанов до цукини — лучше всего сохраняются в фирменных упаковках, пакетах для овощей или пластиковых емкостях, которые удобно размещать в холодильнике. Все виды спаржи — белую, фиолетовую и зеленую — лучше разложить на кухонном полотенце и потом переместить в пластиковый пакет; так она сможет храниться в холодильнике в отделении для овощей до 2 дней. Грибы лучше положить в бумажный пакет или завернуть в кухонную бумагу и поместить в пластиковый судок в холодильник. Бумага впитает конденсат, и грибы не покроются плесенью.

ВЫБОР ОВОЩЕЙ

На гриле можно приготовить много овощей разных видов. Классическим блюдом барбекю однозначно является обжаренная на гриле кукуруза. Чтобы кукуруза полностью приготовилась на гриле и не обуглилась, рекомендуется проварить

ее в кипящей воде в течение 20—30 мин и только потом выкладывать на горячую решетку гриля. Еще одним классическим блюдом является картофель, запеченный в фольге. Хорошо завернутый в фольгу

неочищенный картофель можно бросить прямо в тлеющие угли или поджарить на гриле непрямым методом. Шампиньоны можно жарить не только на шампурах между колбасками, мясом и шпиком: грибы получаются очень вкусными, если обжарить их отдельно с небольшим количеством масла, соли и перца. Типичные летние овощи, такие как помидоры, цукини, баклажаны, болгарский перец и тыква, не только украсят решетку вашего гриля: нарезанные на плоские ломтики или полоски и смазанные оливковым маслом, они приобретут очень приятный аромат во время приготовления на гриле. Такие овощи, как спаржа и фенхель, тоже достаточно хороши для гриля. Кроме того, если поджарить их на гриле, они издадут намного более приятный и интенсивный аромат, чем если их отварить. Лук и зеленый лук, приготовленные на гриле, остаются очень сочными, так как в них высокое содержание воды. К тому же они приобретают достаточно мягкий и сладковатый привкус. Также на гриле можно приготовить листья зеленого салата сорта радиккио или салатный цикорий.

Классическим вегетарианским блюдом, приготовленным на гриле, однозначно является шашлык из разных видов овощей. Для того чтобы приготовить такое блюдо, нужно нарезать разные овощи, например картофель, цукини, болгарский перец, кукурузу, мелкие помидоры и шампиньоны, нанизать их на шампур, намазать маслом с приправами и поджарить на гриле. При этом куски овощей должны быть примерно одинаковой толщины, чтобы они равномерно прожарились.

Фрукты

Зажаренные на гриле фрукты станут прекрасным десертом вечеринки гриль. Для гриля лучше всего подойдут куски, половинки или ломтики твердых сортов фруктов, например яблок, груш, ананасов, манго, папайи и киви. Некоторые мягкие фрукты тоже получаются очень вкусными и ароматными, если приготовить их на гриле, например бананы, персики и абрикосы. Твердые фрукты можно жарить на гриле непрямым методом, для более мягких сортов лучше использовать противень для гриля или завернуть их в фольгу.



Пицца и хлеб

Если вам хочется чего-то необычного, можете приготовить на гриле хлеб или пиццу. Пласты теста, приготовленные на гриле, становятся хрустящими и приобретают изысканный аромат дыма. Их можно приготовить прямым методом на гриле и непрямым методом на гриле круглой формы, закрыв при этом крышку.

Советы и секреты

Толщина кусочков. Овощи для гриля нужно нарезать на плоские, но не слишком тонкие куски или полоски, таким образом они прожарятся равномернее.

Предварительная обработка. Овощи, которые слишком долго зажариваются, перед выкладыванием на гриль можно недолго проварить в подсоленной воде.

Масло, приправы, маринад. Перед приготовлением на гриле овощи нужно намазать маслом, тогда они не пристанут к решетке. Потом овощи нужно посолить, поперчить и добавить другие приправы. Также можно

ненадолго замариновать овощи в маринаде, основой которого является масло.

Размер овощей. Овощи небольших размеров, например грибы, или мелкие куски овощей лучше жарить на шампурах или на противне для гриля. Крупные овощи и куски можно выкладывать прямо на решетку.

Не слишком долго. Не стоит жарить овощи и фрукты слишком долго, так как они готовятся достаточно быстро и могут пригореть.

Не слишком высокая температура. Чтобы овощи сохранили свой вкус, витамины и минералы, температура гриля не должна быть слишком высокой.

Чем плотнее мякоть, тем лучше. Для гриля лучше использовать сорта овощей с плотной мякотью.



ТАБЛИЦА ВРЕМЕНИ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Овощи

Овощи	Длительность приготовления на гриле	Метод приготовления
Баклажан нарезанный (толщина ломтика 1 см)	6—8 мину	Прямой
Шампиньоны	6—8 минут	Прямой
Картофель целый	40—60 минут	Непрямой
Тыква, разрезанная на две части	45—60 минут	Непрямой
Кукуруза	20—25 минут	Прямой
Болгарский перец	Около 30 минут	Непрямой
Спаржа	4—6 минут	Прямой
Помидоры целые	8—10 минут	Прямой
Цукини нарезанный (толщина ломтика 1 см)	3—5 минут	Прямой

Данная таблица содержит информацию о примерном времени жаренья разных видов овощей. Поскольку точное время жаренья на гриле обусловлено различными факторами, такими как внешняя температура, ветер, метод приготовления, температура, толщина продукта и расстояние между решеткой и источником тепла, эти данные являются очень приблизительными. Овощи, как правило, употребляют в пищу в полутвердом состоянии.

КАРТОФЕЛЬ, ФАРШИРОВАННЫЙ СЫРОМ МОЦАРЕЛЛА

На 4 порции / **Метод приготовления:** непрямой и прямой / **Затраты:** низкие

Время приготовления: ок. 20 мин / **Время варки:** ок. 20 мин / **Время жаренья на гриле:** ок. 30 мин

Ингредиенты

4 крупные картофелины (каждая примерно по 250 г)

Соль

150 г копченого сыра моцарелла

20 г сыра пармезан

½ пучка базилика

3 ст. ложки сливок

20 г мягкого сливочного масла

1 ст. ложка горчицы

Кайенский перец

1. Картофель тщательно вымыть и отварить до готовности в подсоленной воде. Воду слить, дать картофелинам остыть и разрезать их вдоль на две части.

2. Нарезать сыр моцарелла мелкими кубиками, сыр пармезан натереть на терке, базилик вымыть, стряхнуть воду и нарезать тонкими полосками.

3. Середину картофелины удалить ложкой, чтобы осталась тонкая картофельная оболочка. Измельченную картофельную массу смешать со сливками, сливочным маслом, горчицей и сыром пармезан, добавить соль и кайенский перец. Осторожно добавить кубики сыра моцарелла и базилик. Полученной массой начинить картофель. Жарить примерно 30 мин на гриле непрямым методом при высокой температуре, пока не начнет плавиться сыр. При желании можно переместить решетку гриля и обжарить картофель на прямом гриле, чтобы он покрылся корочкой.



Чтобы картофель, пропеченный перед жареньем в духовке, остыл, нужно вынуть его из фольги



Ложкой удалить середину картофелины, чтобы толщина пустой картофелины составляла примерно 1 см



Картофельную массу, вынутую ложкой, смешать со сливками, сливочным маслом, горчицей, сыром пармезан и приправами, этой массой начинить картофель





БРУСКЕТТА С КАРАМЕЛИЗИРОВАННЫМ ЛУКОМ

На 4 порции / **Метод приготовления:** прямой / **Затраты:** низкие

Время приготовления: ок. 20 мин / **Время жаренья на гриле:** ок. 20 мин

Для маринада

1 стручок красного перца чили
1 ст. ложка масла грецкого ореха
1 ст. ложка соевого соуса
1 ст. ложка жидкого меда
½ ч. ложки соли

Для брускетты

20 стрелок зеленого лука
2 ст. ложки нарезанной гладко-
листной петрушки
4 толстых куска хлеба из смеси
ржаной и пшеничной муки
2 зубчика чеснока

1. Для маринада разрезать перец чили пополам, удалить сердцевину, вымыть и нарезать мелкими кубиками. Смешать масло грецкого ореха, соевый соус и мед, добавить перец чили и соль.

2. Зеленый лук вымыть, высушить и очистить. Крупные стрелки разрезать на две части. Зеленый лук выложить на решетку гриля и жарить при средней температуре, нанеся на лук маринад. Через 10 мин лук перевернуть, нанести на него маринад и жарить до тех пор, пока он слегка не зарумянится.

3. Зеленый лук снять с гриля и разрезать на куски длиной примерно 4 см. Добавить оставшийся маринад и петрушку.

4. Кусочки хлеба прожарить на гриле несколько мин. Зубчики чеснока очистить и разрезать пополам. Каждый кусок хлеба натереть половинкой зубчика чеснока, выложить на хлеб смесь с зеленым луком и подавать на стол.



Зеленый лук жарить на гриле при средней температуре, пока он не зарумянится; во время жаренья постоянно смазывать его маринадом



Острым ножом разрезать поджаренный на гриле зеленый лук и смешать с оставшимся маринадом



Смесь с зеленым луком равномерно распределить на поджаренных на гриле и натертых чесноком кусочках хлеба

ШАШЛЫК ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОУСОМ ПЕСТО

На 4 порции / **Метод приготовления:** прямой / **Затраты:** средние

Время приготовления: ок. 30 мин / **Время маринования:** ок. 1 ч / **Время жаренья на гриле:** ок. 20 мин

Для шашлыков

500 г молодого мелкого картофеля
250 г лука-шалота
2 зубчика чеснока
1 стручок красного перца чили
3 ст. ложки рапсового масла
1 ч. ложка цедры лайма
Соль
Перец черный молотый
½ ч. ложки молотого кориандра

Для соуса песто

1 зубчик чеснока
½ пучка базилика
20 г грецких орехов
3 ст. ложки оливкового масла
Соль
Перец черный молотый

1. Картофель тщательно вымыть и проварить в воде примерно 8 мин. Через 5 мин к картофелю добавить неочищенный лук-шалот и варить в течение 3 мин. Слить воду и очистить лук-шалот.

2. Для маринада очистить и нарезать чеснок. Перец чили разрезать пополам, удалить сердцевину, вымыть и тоже нарезать. Смешать чеснок и перец с рапсовым маслом, цедрой лайма, солью, перцем и кориандром. Картофель и лук-шалот выложить в плоскую тарелку и полить маринадом. Поставить на 1 час в холодильник.

3. Для соуса песто чеснок очистить, базилик вымыть, стряхнуть воду и оборвать листья. Базилик, чеснок, грецкие орехи и оливковое масло измельчить в миксере до консистенции густого соуса. По вкусу добавить соль и перец.

4. Чередую, нанизать на шампуры картофелины и лук-шалот и жарить на горячей решетке гриля по 10 мин с каждой стороны. Во время жаренья картофель и лук смазывать маринадом. Подавать шашлыки с соусом песто.



Картофель и неочищенный лук-шалот отварить в кастрюле; лук-шалот очистить после термообработки



Чтобы маринад хорошо впитался в лук-шалот и картофель, поставить их на 1 час в холодильник



Замаринованные картофелины и лук-шалот попеременно нанизать на шампуры и жарить с каждой стороны по 10 минут





ХЛЕБ С ШАЛФЕЕМ И ЧЕСНОЧНЫМ СОУСОМ

На 4 порции / **Метод приготовления:** прямой / **Затраты:** средние
Время приготовления: ок. 35 мин / **Время жаренья на гриле:** ок. 8 мин

Для соуса

250 г обезжиренного творога
200 г крема-фреш
4 зубчика чеснока
Соль
Перец черный молотый
2 помидора
1 пучок шнитт-лука

Для хлеба

160 г пшеничной муки высшего сорта
90 г мелкой манной крупы
1 ч. ложка соли
1 ст. ложка рубленых листьев шалфея
2 ст. ложки оливкового масла
Соль «Флер де сель»

Кроме того

Мука для раскатки

1. Для соуса смешать творог и крем-фреш. Чеснок очистить, пропустить через пресс и добавить к творогу и крему. По вкусу добавить соль и перец.

2. Помидоры вымыть, вытереть, удалить плодоножки и нарезать мелкими кубиками. Вымыть шнитт-лук, стряхнуть воду и нарезать колечками. Добавить к творогу, крему-фреш и чесноку помидоры и шнитт-лук.

3. Чтобы приготовить хлеб, высыпать муку в большую миску, добавить манную крупу, соль и измельченные листья шалфея. Влить 150 г теплой воды и перемешать, чтобы получилось тесто. Вынуть тесто из миски и месить на посыпанной мукой поверхности в течение 2 мин. Если тесто получается липким, добавить муки.

4. Тесто разделить на 8 частей, накрыть влажным полотенцем и отставить. Каждую часть раскатать в тонкую лепешку на посыпанной мукой поверхности.

5. Полученные лепешки выложить на горячую решетку гриля и жарить с каждой стороны на прямом гриле по 2 мин, пока на поверхности не появятся пузыри. Теплый хлеб намазать оливковым маслом и посыпать солью «Флер де сель». Подавать на стол с чесночным соусом.



Для хлеба замесить тесто из муки, манной крупы, соли, шалфея и теплой воды



Тесто разделить на 8 частей, каждую из них раскатать в тонкую круглую лепешку на посыпанной мукой поверхности



Полученные лепешки выложить на горячую решетку гриля и жарить с каждой стороны на гриле прямым методом по 2 мин, пока на поверхности не появятся пузыри. Сняв лепешки, смазать их оливковым маслом и посыпать солью «Флер де сель»

ПРОВАНСАЛЬСКИЕ ШАМПИНЬОНЫ

На 4 порции / **Метод приготовления:** прямой / **Затраты:** низкие
Время приготовления: ок. 20 мин / **Время жаренья на гриле:** ок. 6 мин

Ингредиенты

16 крупных шампиньонов
3 зубчика чеснока
2 веточки розмарина
2 веточки тимьяна
1 веточка шалфея
1 веточка орегано
7 ст. ложек рапсового масла
Соль «Флер де сель»

1. Шампиньоны вымыть, обсушить и удалить ножки. Чеснок очистить и мелко нарезать. Травы вымыть, стряхнуть воду, оборвать листья и иголки, мелко нарезать и смешать с чесноком и рапсовым маслом.

2. Шляпки шампиньонов со всех сторон тщательно намазать смесью из масла и трав и выложить на горячую решетку гриля внутренней стороной вниз. Через 3 мин перевернуть, еще раз намазать маслом и жарить на гриле еще 3 мин. Посыпать солью «Флер де сель» и подавать к столу.

Совет: с этим блюдом хорошо сочетаются свежий хлеб и майонез собственного приготовления. Чтобы приготовить такой майонез, 1 яичный желток вылить в высокий узкий стакан для смешивания. Добавить 250 г растительного масла и 1 ч. ложку соли, поставить венчик на дно стакана и сначала взбить желток, а потом, медленно поднимая венчик вверх, взбить все остальное. В готовый майонез добавить 1 ч. ложку горчицы и несколько капель лимонного сока.



Шампиньоны вымыть и вытереть, ножки удалить



Из чеснока, молотых трав и масла приготовить пряную заправку, нанести ее на шампиньоны перед приготовлением на гриле



Шампиньоны жарить на гриле по 3 мин с каждой стороны, потом посыпать их солью «Флер де сель»





БОЛГАРСКИЙ ПЕРЕЦ, ФАРШИРОВАННЫЙ МОЛОДЫМ СЫРОМ

На 4 порции / **Метод приготовления:** непрямой / **Затраты:** средние
Время приготовления: ок. 30 мин / **Время жаренья на гриле:** ок. 30 мин

Ингредиенты

2 куска белого хлеба
1 ч. ложка рапсового масла
4 болгарских перца
5 ст. ложек соевого соуса терияки
30 г вяленых помидоров, вымоченных в масле
10 оливок без косточки
200 г молодого сыра
50 г каперсов
60 г натертого козьего сыра
Соль
Перец черный молотый
1 ст. ложка свежерубленого укропа
8 ломтиков шпика

1. С белого хлеба снять корку и нарезать мелкими кубиками. Рапсовое масло нагреть и обжарить на нем кубики из хлеба до золотистой корочки. Снять с огня и дать остыть. Болгарские перцы разрезать на две части, удалить сердцевину, вымыть и промокнуть. Каждую половинку смазать внутри соусом терияки.

2. Дать помидорам стечь и нарезать их мелкими кубиками. Молодой сыр смешать с помидорами, оливками, каперсами и козьим сыром. Сбрызнуть оставшимся соусом терияки, посолить и поперчить. Добавить обжаренные хлебные кубики и укроп.

3. Наполнить половинки перцев полученной массой и завернуть их в ломтики шпика. Жарить на гриле непрямым методом примерно 30 минут.



Болгарские перцы разрезаны на две части, их сердцевина удалена, они вымыты, промокнуты и внутри смазаны соусом терияки



Начинка из молодого сыра равномерно распределена в половинках перцев



Каждая фаршированная половинка перца завернута в ломтик шпика

ПИЦЦА С СЫРОМ МОЦАРЕЛЛА

Для 2 пицц (диаметром 26 см) / **Метод приготовления:** непрямой / **Затраты:** средние

Время приготовления: ок. 40 мин / **Время подхода теста:** ок. 1 ч 20 мин / **Время жаренья на гриле:** ок. 12 мин

Для теста

30 г свежих дрожжей
½ ч. ложки сахара
400 г пшеничной муки высшего сорта
1 ст. ложка морской соли
2 ст. ложки оливкового масла

Для начинки

400 г сыра моцарелла
2 горсти небольших листьев шалфея
Морская соль
Перец
Оливковое масло для полива

Кроме того

Мука для раскатки теста и посыпания
1 подставка для пиццы
Манная крупа для деревянной доски

1. Для теста положить в одну миску сахар и раскрошенные дрожжи, добавить туда 200 мл теплой воды и тщательно перемешать. Отставить на 10 мин, пока дрожжи вспенятся.

2. Муку и соль высыпать в большую миску, посередине сделать углубление. Вылить туда смесь из дрожжей и оливковое масло, полученную массу сначала перемешать крупным ножом, потом довести ее до однородной консистенции руками.

3. Тесто выложить на посыпанную мукой поверхность и месить примерно 6 мин. Сформовать из теста шар, положить в миску с маслом, накрыть полотенцем и поставить в теплое место на 40 мин, чтобы оно подошло.

4. Вынуть из миски тесто и еще раз замесить его. Снова сделать из него шар, накрыть его и отставить еще на 30 мин подходить.

5. Для начинки нарезать сыр моцарелла ломтиками. Листья шалфея помыть и стряхнуть воду. Поставить на гриль подставку для пиццы и сильно нагреть ее, закрыв при этом крышку гриля.

6. Выложить из миски тесто и раскатать половину в круглую лепешку на посыпанной мукой поверхности. Сверху выложить половину сыра моцарелла, высыпать половину листьев шалфея, посолить и поперчить. Полить пиццу небольшим количеством оливкового масла и перекатить ее с деревянной дощечки на раскаленную подставку для пиццы (это получится при помощи манной крупы на деревянной дощечке).

7. Жарить пиццу на гриле непрямым методом с закрытой крышкой примерно 5—7 мин, пока тесто внизу не подрумянится и сыр не расплавится. Вторую половину приготовить точно так же.





ЛИМОНЫ С СЫРОМ МОЦАРЕЛЛА

На 4 порции / **Метод приготовления:** непрямой / **Затраты:** низкие
Время приготовления: ок. 20 мин / **Время жаренья на гриле:** ок. 15 мин

Ингредиенты

2 больших лимона
2 шарика сыра моцарелла (по 125 г)
8 мелких помидоров
1 стручок перца чили
8 оливок без косточек
4 филе сардин
1 горсть листьев базилика
Соль
Перец черный молотый

1. Лимоны тщательно вымыть, протереть, разрезать на две части и выдавить сок. Мякоть удалить, сок использовать для какого-нибудь другого блюда. Срезать концы половинок, чтобы фрукты были более устойчивыми.

2. Подождать, пока стечет сыр моцарелла. Одну половину сыра нарезать кубиками, другую — ломтиками. Помидоры вымыть и удалить плодоножки. Перец чили разрезать, удалить сердцевину, вымыть и мелко порубить.

3. В каждую половинку лимона положить по несколько кубиков сыра моцарелла. Потом добавить в лимон по 2 помидора, несколько кубиков перца чили, 2 оливки, 1 филе сардины и несколько листиков базилика.

4. После этого посыпать солью, молотым перцем и сверху положить ломтик сыра моцарелла. Лимоны жарить на гриле непрямым методом в течение 15 мин. Сыр должен расплавиться и посветлеть.



Ложкой удалить мякоть из половинок выжатого лимона



Чтобы лимоны были устойчивыми, нужно немного подрезать их концы



Половинки лимонов наполнены начинкой, сверху лежит ломтик сыра моцарелла, теперь можно поджарить их на гриле непрямым методом в течение 15 минут

БАРБЕКЮ «БУРБОН» ИЗ ФАСОЛИ

На 6 порций / **Метод приготовления:** прямой и непрямой / **Затраты:** низкие

Время приготовления: ок. 20 мин / **Время замачивания:** ок. 8 ч / **Время варки:** ок. 1 ч / **Время жаренья на гриле:** ок. 1 ч 10 мин

Ингредиенты

250 г сухой обыкновенной фасоли
70 г сахарной фасоли
70 г пестрой фасоли
150 г шпика с прожилками жира
2 луковицы
300 мл соуса барбекю (с. 157)
200 мл протертых помидоров
Соль
Перец черный молотый
1 щепотка молотого тмина
1 щепотка молотого перца чили
Немного виски

1. Фасоль выложить в кастрюлю с холодной водой и оставить на ночь, чтобы она разбухла (во время замачивания фасоль должна быть полностью покрыта водой). На следующий день старую воду слить и добавить свежую воду; не солить. Фасоль варить на среднем огне 60 мин, слить воду и дать фасоли остыть.

2. Шпик с прожилками нарезать мелкими кубиками. Лук очистить и тоже нарезать мелкими кубиками. Поставить на горячую решетку гриля огнеупорную сковороду и зажарить на ней шпик до золотистой корочки. Выложить в сковороду лук, поджарить его несколько мин, помешивая, затем добавить вареную фасоль, соус барбекю и протертые помидоры. Посолить, поперчить, добавить тмин и красный перец, влить немного виски.

3. Снять сковороду с прямого огня и жарить при средней температуре на гриле непрямым методом примерно 1 час. Подавать с хрустящим хлебом.



Шпик с прожилками жира и лук нарезать кубиками



Лук и шпик поджарить на огнеупорной сковороде на гриле прямым методом



Вареную фасоль, соус барбекю, помидоры, приправы и виски добавить в лук со шпиком и жарить на гриле непрямым методом при невысокой температуре







САЛАТЫ, ПОДЛИВЫ И СОУСЫ

САЛАТ ИЗ БОБОВЫХ С ГОРЧИЧНОЙ ЗАПРАВКОЙ

На 6 порций / **Затраты:** низкие

Время приготовления: ок. 30 мин / **Время замачивания:** ок. 12 ч / **Время варки:** ок. 1 ч / **Время пропитывания:** ок. 1 ч

Для бобовых

200 г сухого турецкого гороха
300 г сухой чечевицы
1 сладкая луковица
2 морковки
200 г корневого сельдерея
400 г лука-порея

Для заправки

3 ст. ложки майонеза (с. 130)
3 ст. ложки мягкой горчицы
60 мл рапсового масла
1 щепотка сахара
Соль
Перец черный молотый
½ ч. ложки молотого тмина
2 ст. ложки белого винного уксуса
1 пучок укропа

1. Турецкий горох на ночь замочить в воде. На следующий день воду слить, налить новую несоленую воду, довести до кипения и варить 20 мин. Добавить чечевицу и варить еще 45 мин. После такой варки бобовые уже готовы, хотя и немного твердые.

2. Сладкий лук, морковку и сельдерей очистить. Лук-порей очистить, вымыть и обсушить. Зеленый лук, морковь и сельдерей нарезать мелкими кубиками, лук-порей — тонкими кольцами. Овощи добавить к бобовым за 10 мин до окончания варки.

3. Все откинуть на дуршлаг; жидкость, в которой варились бобовые и овощи, не выливать. Смесь овощей, гороха и чечевицы быстро охладить холодной водой, дать стечь и отставить.

4. Для заправки смешать майонез и горчицу. Постепенно добавить масло. Влить в заправку 60 мл овощного бульона, в котором варились овощи и бобовые, и по вкусу добавить сахар, соль, перец, тмин и уксус.

5. Укроп вымыть, стряхнуть воду, обрезать стебли и мелко нарезать. Добавить укроп в салат и влить заправку. Все тщательно перемешать и поставить на 1 час в холодильник.



Сладкий лук, морковка и сельдерей нарезаны кубиками и сложены в тарелку. Лук-порей нарезать тонкими кольцами



Бобовые и овощи проварены и откинуты на дуршлаг. Под дуршлагом стоит тарелка, так как жидкость, в которой все варилось, еще пригодится



Заправка готова. Теперь нужно добавить немного овощного бульон





САЛАТ ИЗ КУСКУСА С ЗАПРАВКОЙ ЧИЛИ

На 4 порции / **Затраты:** низкие

Время приготовления: ок. 40 мин / **Время пропитки:** ок. 1 часа

Для салата

200 г кус-куса
2 зубчика чеснока
2 луковицы
1 красный, 1 зеленый и 1 желтый болгарский перец
1 огурец салатного сорта
4 помидора
250 г шампиньонов
1 пучок чеснока

Для заправки

Сок 1 лимона
3 ст. ложки рапсового масла
Соль
Перец черный молотый
½ ч. ложки молотого перца чили
1 ст. ложка колец шнитт-лука

1. Приготовить кус-кус согласно рецепту на упаковке и остудить, постоянно помешивая его вилкой.

2. Лук и чеснок очистить, чеснок пропустить через пресс, а лук мелко нарезать. Болгарские перцы разрезать пополам, удалить сердцевину, вымыть, вытереть и нарезать мелкими кубиками. Огурец тщательно вымыть, с обеих сторон срезать кончики, разрезать вдоль, удалить семена и нарезать тонкими ломтиками.

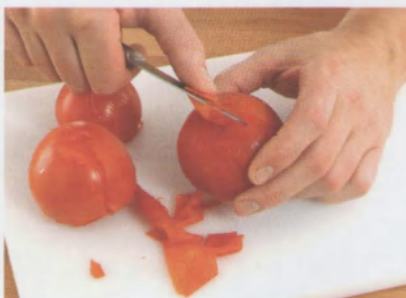
3. Помидоры крестообразно надрезать, ненадолго опустить в кипяток, вынуть и поместить в холодную воду. Потом снять кожицу, удалить плодоножки с семенами, оставшуюся мякоть нарезать мелкими ломтиками. Шампиньоны очистить, вытереть и, в зависимости от размера, разрезать на две или на четыре части. Укроп вымыть, стряхнуть воду, оборвать веточки со стеблей и мелко нарезать.

4. Охлажденный кус-кус тщательно перемешать в салатнице с чесноком, луком, болгарским перцем, огурцом, помидорами, шампиньонами и укропом.

5. Для заправки смешать лимонный сок с маслом, солью, молотым черным перцем и перцем чили. Добавить в смесь шнитт-лук, заправку смешать с остальными ингредиентами салата и поставить на 1 ч в холодильник, чтобы он пропитался.



Вынуть помидоры из кипятка и сразу поместить их в холодную воду



Эта процедура нужна для того, чтобы кожица помидоров в местах надреза отошла — так ее легче снять



Удалить плодоножки и семена помидора, мякоть нарезать мелкими кубиками

КАРТОФЕЛЬ С ЛИМОНОМ И ТРАВАМИ

На 4 порции / **Затраты:** низкие

Время приготовления: ок. 25 мин / **Время варки:** ок. 20 мин

Ингредиенты

740 г неразваривающегося картофеля

Соль

2 лимона

4 зубчика чеснока

1 ст. ложка белого винного уксуса

4 ст. ложки овощного бульона

6 ст. ложек оливкового масла

Перец черный молотый

½ пучка гладколистной петрушки

½ пучка мяты

1. Картофель вымыть и варить в подсоленной воде с закрытой крышкой в течение 20 мин. Воду слить, немного подождать, пока картофель остынет, и почистить. Теплые картофелины разрезать вдоль на две части и нарезать на ломтики толщиной в палец.

2. Выдавить сок из лимонов. Чеснок очистить и нарезать мелкими кубиками. Лимонный сок, чеснок, уксус и овощной бульон перемешать. Добавить масло, посолить и поперчить. Соус вылить в картофель и осторожно перемешать.

3. Петрушку и мяту вымыть, стряхнуть воду, оборвать листья и мелко нарезать. Добавить зелень в картофель, перемешать и подавать на стол.



Чтобы кожа картофеля легче снималась, нужно положить вареный картофель в кастрюлю без воды и поставить на выключенную, но горячую плиту



Еще теплый картофель нужно очистить. Чтобы не обжечься, во время чистки можно накалывать картофель на вилку



Заправку вылить в нарезанный еще теплый картофель. Так она лучше впитается, и блюдо приобретет особый аромат





САЛАТ ИЗ ПАСТЫ ПОД СОУСОМ ПЕСТО

На 4 порции / **Затраты:** низкие

Время приготовления: ок. 30 мин / **Время варки:** ок. 10 минут

Для салата

400 г макарон
Соль
1 болгарский перец
100 г помидоров черри
1 маленькая луковица
1 зубчик чеснока
2 ст. ложки рапсового масла
1 ст. ложка молотого миндаля
150 г сыра моцарелла

Для соуса песто

1 пучок рукколы (примерно 100 г)
6 ст. ложек оливкового масла
2 ст. ложки лимонного сока
Соль
Перец черный молотый
1 ст. ложка лимонной цедры

1. Отварить макароны в подсоленной воде до состояния аль денте согласно рецепту на упаковке, откинуть на дуршлаг, ополоснуть холодной водой и подождать, пока вода стечет. Оставить примерно 1 стакан воды, в которой варились макароны.

2. Болгарский перец разрезать на две части, удалить сердцевину, вымыть и нарезать мелкими кубиками. Помидоры вымыть, вытереть и в зависимости от размера разрезать на две или четыре части. Лук и чеснок очистить и нарезать мелкими кубиками.

3. Рапсовое масло нагреть в сковороде и прожарить в ней несколько минут болгарский перец, лук и чеснок. Добавить в сковороду молотый миндаль и потушить еще 2 мин. Затем добавить помидоры и снять сковороду с плиты. Подождать, пока смесь остынет.

4. Макароны и овощную смесь осторожно перемешать в салатной тарелке.

5. Для соуса песто очистить рукколу, вымыть ее и стряхнуть воду. $\frac{2}{3}$ рукколы нарезать и вместе с водой, в которой варились макароны, оливковым маслом и лимонным соком поместить в высокую посуду. Взбить в пюре, посолить и поперчить, добавить лимонную цедру и все смешать с макаронами.



Когда овощи прожарятся, их нужно немного потушить, постоянно помешивая. Потом добавить миндаль и в самом конце — помидоры



Сковороду снять с плиты и подождать, пока овощи остынут. Остывшие овощи добавить в макароны



В конце приготовления добавить в макароны соус песто и все тщательно перемешать

ПЕРСИКОВО-ПОМИДОРНЫЙ САЛАТ С РУККОЛОЙ

На 4 порции / **Затраты:** низкие
Время приготовления: ок. 40 мин

Для салата

4 спелых персика
200 г мелких помидоров
300 г сыра моцарелла
100 г рукколы

Для салатного соуса

1 стручок перца чили
2—3 ст. ложки белого винного уксуса
2 ст. ложки меда
Соль
Перец черный молотый
5 ст. ложек оливкового масла
1 ст. ложка мелко нарезанной гладколистной петрушки

1. Персики вымыть, опустить на несколько минут в кипяток, затем охладить, положив их в холодную воду, и снять кожуру. Персики разрезать на две части, удалить косточки и нарезать ломтиками толщиной примерно 1 см. Помидоры вымыть, вытереть и разрезать на четыре части. Помидоры и персики выложить на салатные тарелки.

2. Вынуть сыр моцарелла из пакета, подождать, пока он стечет, и нарезать ломтиками шириной примерно 1 см. Рукколу очистить, вымыть и стряхнуть воду. Сыр моцарелла и рукколу выложить на тарелки с помидорами и персиками.

3. Для салатного соуса разрезать стручок перца чили вдоль, удалить сердцевину, вымыть и нарезать очень мелкими кубиками. Смешать 5 ст. ложек воды с белым винным уксусом, медом, солью, перцем и оливковым маслом. Добавить в соус перец чили и петрушку. Полить салат соусом и подавать на стол.



Персики почищены, их косточки удалены. Теперь нужно нарезать их мякоть ломтиками



Кусочки персиков и помидоры выложены на тарелки, теперь можно добавить к ним рукколу



После того как сыр моцарелла выложен на тарелки, нужно полить салат соусом





САЛАТ ИЗ БОЛГАРСКОГО ПЕРЦА С ГРИССИНИ

На 4 порции / **Затраты:** низкие

Время приготовления: ок. 40 мин / **Время пропитки:** ок. 1 ч / **Время жаренья на гриле:** ок. 10 мин

Для салата

2 красных, 2 зеленых и 2 желтых болгарских перца
6 ст. ложек оливкового масла
3 зубчика чеснока
2 ст. ложки рубленых листьев орегано
150 г брынзы
Сок 1 лайма
Соль
Перец черный молотый

Для гриссини

150 г слоеного теста
50 г оливок без косточек
1 яичный желток
1 ст. ложка молотых ядер грецкого ореха

Кроме того

Мука для посыпания

1. Болгарские перцы разрезать на две части, удалить сердцевину, вымыть, обсушить, нарезать ломтиками и бланшировать на сковороде в оливковом масле. Снять сковороду с плиты и выложить перец в сервировочную тарелку.

2. Чеснок очистить, нарезать очень тонкими пластинками, обжарить на масле, оставшемся от болгарского перца, и добавить в тарелку. Брынзу нарезать мелкими кубиками и тоже добавить к перцу и чесноку.

3. Салат полить соком лайма, посолить и поперчить. Поставить на 1 час в холодильник.

4. Для гриссини нужно подождать, пока слоеное тесто оттает, потом раскатать его в тонкий прямоугольник на посыпанной мукой поверхности. Оливки очень мелко нарезать. Разогреть гриль до 180 °С.

5. Яичный желток взбить и намазать им тесто. Половину теста посыпать смесью из оливок и грецких орехов и накрыть другой половиной. Сверху сильно надавить на тесто, чтобы половинки плотно прижались, и смазать остатком яичного желтка. Пласт теста нарезать на 20 полосок шириной примерно 1 см. Выложить гриссини на покрытую фольгой решетку гриля и выпекать около 10 мин, пока они не станут хрустящими.



Для гриссини нужно раскатать слоеное тесто в тонкий прямоугольник на посыпанной мукой поверхности



Одна часть слоеного теста посыпана грецкими орехами и оливками. Теперь нужно накрыть эту половину другой половиной



Половины теста плотно сжать и смазать яичным желтком. Потом прямоугольник нарезать на полоски и запечь гриссини на гриле

ЧИМИЧУРРИ

Для 1 стакана емкостью в 250 мл / **Затраты:** низкие

Время приготовления: ок. 15 мин / **Время пропитки:** ок. 2 дней

4 сухих перца чили
6 зубчиков чеснока
1 крупная луковица
2 пучка гладколистной петрушки
1 ч. ложка морской соли
30 мл мягкого белого винного уксуса
100 мл оливкового масла

Перцы чили растолочь в ступке. Лук и чеснок очистить и мелко нарезать. Петрушку вымыть, стряхнуть воду, оборвать листья и нарезать. Все вместе с солью положить в тарелку. Уксус вскипятить с 3 ст. ложками воды и сразу добавить в нарезанные ингредиенты. Постоянно помешивая соус, добавить оливковое масло. Поместить чимичурри в стеклянную банку с закручивающейся крышкой, плотно закрыть и поставить в холодильник на 1—2 дня, чтобы соус хорошо настоялся.

Острый чимичурри — это аргентинское блюдо, которое сочетается со многими блюдами, поджаренными на гриле.

САЛЬСА «ВЕРДЕ»

Для 1 стакана емкостью 250 мл / **Затраты:** низкие

Время приготовления: ок. 15 мин

2 зубчика чеснока
1 ст. ложка каперсов
1 красная луковица
½ пучка нарезанной гладколистной петрушки
½ пучка базилика
150 мл оливкового масла первого отжима
½ ст. ложки красного винного уксуса
1 ч. ложка горчицы
1 ст. ложка лимонного сока
Соль
Перец черный молотый

Чеснок очистить и мелко порубить. Подождать, пока с каперсов стечет жидкость, и тоже мелко нарезать их. Лук очистить и нарезать мелкими кубиками. Чеснок, каперсы и лук выложить в небольшую тарелку. Петрушку и базилик вымыть, стряхнуть воду, оборвать листья и мелко нарезать. Добавить в смесь с чесноком и заправить оливковым маслом, красным винным уксусом, горчицей, лимонным соком, солью и перцем.

По желанию можно добавить в соус мелко нарезанное филе сардин или половинку мелко нарезанного перца чили. Травы также можно варьировать — использовать только петрушку, добавить мяту или орегано либо использовать кольца шнитт-лука. Сальса «Верде» хорошо сочетается с овощами-гриль, а также с приготовленными на гриле мясом и рыбой.





Сверху вниз: соус барбекю,
мятно-йогуртовый соус

СОУС БАРБЕКЮ

На 600 мл / **Затраты:** средние

Время приготовления: ок. 30 мин / **Время пропитки:** ок. 1 дня / **Время варки:** ок. 50 мин

1 копченый стручок перца чили
75 мл яблочного уксуса
750 г кустовых томатов
1 сладкая луковица
2 зубчика чеснока
50 г тростникового сахара
1 ст. ложка жидкого меда
1 ч. ложка острой горчицы
1 ч. ложка соли
1 ч. ложка черного перца
1 ч. ложка молотого красного перца
1 щепотка тмина

Перец чили положить в небольшую емкость и залить яблочным уксусом. Закрыть и оставить на 1 день при комнатной температуре, чтобы смесь настоялась, а перец стал упругим. Помидоры надрезать крестообразно, ошпарить кипятком и очистить от кожицы. Удалить плодоножки, мякоть нарезать крупными кубиками. Сладкий лук и чеснок очистить и мелко нарезать. Вынуть перец чили из уксуса и нарезать. Помидоры, лук, чеснок, перец чили и оставшийся уксус поместить в кастрюлю и довести до кипения. Добавить сахар, мед, горчицу, соль, перец, молотый перец чили и тмин и варить соус примерно 30 мин, постоянно помешивая. Процедить соус через мелкое сито в чистую кастрюлю и уварить до желаемой консистенции. Горячий соус барбекю перед сервировкой лучше остудить или наполнить горячим соусом стерильные стаканы и хранить в холодильнике. Таким образом, соус не пропадет в течение нескольких недель.

МЯТНО-ЙОГУРТОВЫЙ СОУС

Для 1 стакана емкостью в 250 мл / **Затраты:** низкие

Время приготовления: ок. 10 мин

2 зубчика чеснока
250 г йогурта из цельного молока
2 ст. ложки оливкового масла
1 ч. ложка лимонного сока
½ ч. ложки молотого тмина
1 щепотка молотого имбиря
Соль, перец черный молотый
½ пучка мяты
Несколько листьев мяты

Чеснок очистить и очень мелко нарезать. Йогурт смешать с маслом, лимонным соком, тмином, имбирем и чесноком. Добавить соль и перец по вкусу. Мяту вымыть, стряхнуть воду и мелко нарезать ее листья. Добавить в соус и украсить несколькими листочками мяты. Соус очень хорошо сочетается со средиземноморскими рецептами гриля.

СОУС РУИЛЬ

На 4 порции / **Затраты:** низкие
Время приготовления: ок. 20 мин

1 красный болгарский перец
1 ст. ложка оливкового масла
150 г неразваривающегося картофеля
Соль
2 стручка перца чили
2 зубчика чеснока
250 г майонеза (с. 130)

Болгарский перец разрезать на две части, удалить сердцевину, вымыть, вытереть и нарезать кубиками. Оливковое масло разогреть в небольшой сковороде и пассеровать кубики болгарского перца в течение 3 мин. Картофель очистить, разрезать на четыре части и отварить в кипящей подсоленной воде. Воду слить и дать картофелю остыть. Перцы чили разрезать пополам, удалить сердцевину, вымыть и крупно нарезать. Чеснок очистить. Болгарский перец, перец чили, соль и чеснок взбить в миксере. Картофель добавить в полученную пасту, пропустив его через пресс. Все смешать с майонезом.

Руиль хорошо сочетается с приготовленными на гриле мясом и рыбой.

ГУСТОЙ СОУС ИЗ БРЫНЗЫ

На 4 порции / **Затраты:** низкие
Время приготовления: ок. 15 мин

200 г брынзы
100 г обезжиренного творога
150 г сливок
50 г вяленых помидоров, вымоченных в масле
2 зубчика чеснока
1 ст. ложка мелко нарезанных листьев базилика
Соль
Перец черный молотый
1 щепотка молотого перца чили
40 г молотых грецких орехов

Брынзу покрошить в тарелку, добавить обезжиренный творог и сливки и все перемешать, чтобы получилась кремообразная масса. Помидоры вымыть, дать стечь воде и мелко нарезать. Чеснок очистить, пропустить через пресс и добавить в смесь с брынзой. Добавить помидоры и базилик и тщательно перемешать все ингредиенты. По вкусу добавить соль, перец и перец чили. Потом добавить в соус грецкие орехи.

Густой соус хорошо сочетается с приготовленными на гриле свининой и птицей.



Алфавитный указатель

Б арбекю «Бурбон» из фасоли	138	Портерхаус-стейк с кукурузой	41
Болгарский перец, фаршированный молодым сыром	133	Приправа для барбекю	18
Брускетта с карамелизированным луком	125	Приправа для курицы	18
Бургер с кунжутом и ветчиной	34	Приправа для рыбы	18
		Провансальские шампиньоны	130
Г лазированные копченые ребрышки	65	Р остбиф с горгондзоловым маслом	38
Говяжье филе с соусом из красного вина	33	Рулеты с начинкой из сардин	49
Говяжьи кольца с ананасом	37	Рыба-меч с имбирной заправкой	103
Густой соус из брынзы	158		
З олотая макрель с травами и лимоном	108	С алат из бобовых с горчичной заправкой	142
Й огуртовый маринад	25	Салат из болгарского перца с гриссини	153
		Салат из кускуса с заправкой чили	145
К альмары, фаршированные соусом из базилика	116	Салат из пасты с соусом песто	149
Каре ягненка с красным вином и травами	53	Сальса «Верде»	154
Картофель с лимоном и травами	146	Свинная грудка с белокочанной капустой	70
Картофель, фаршированный сыром моцарелла	122	Сицилийская курица гриль	92
Колбаски с манговым соусом	73	Сливочное масло с каперсами	21
Корейка ягненка в медовой глазури	50	Сливочное масло с лимоном	21
Красный снеппер с кинзой	115	Сливочное масло с паприкой	21
Креветки в шпике	107	Сливочное масло с пряными травами	21
Куриные грудки, завернутые в ветчину	88	Соус барбекю	157
Куриные крылышки чили с салатом из авокадо	84	Соус руиль	158
Куриные хот-доги с соусом песто	87	Стейки из бедра с помидорами гриль	42
Курица с пивом и чесночной приправой	91	Стейки из говяжьего филе с васаби	45
Курица тандури с манговым чатни	80	Стейки из тунца с соусом сальса	100
Курочка с маринадом из мангового чатни	95	Стейки чили из свиного ошейка	62
Л имонно-имбирный маринад	25	Т елячье филе с шерри и лимоном	46
Лимоны с сыром моцарелла	137	Телячьи антрекоты с морепродуктами	54
		Тонкие рулетики на шампурах	30
М аринад из красного вина	22	Ф аршированная пулярка со специями	83
Маринад с кленовым сиропом	22	Филе ягненка под соусом из брынзы	57
Маринованные сардины с салатом из трав	104	Финики и чернослив в шпике	74
Марокканская приправа	18	Х леб с шалфеем и чесночным соусом	129
Медальоны из свинины с шалфеем и чатни	66		
Морской волк с сальсой «Фреска»	111	Ч имичурри	154
Мятно-йогуртовый соус	157		
П ерсиково-помидорный салат с рукколой	150	Ш ашлык из картофеля с соусом песто	126
Пицца с сыром моцарелла	134	Шашлык из морского черта и инжира	112
		Шашлыки с пряными помидорами	69