ВАЛЕРИ ДРУЭ И ПЬЕР-ЛУИ ВЬЕЛЬ

В ДУХОВКЕ

МЯСО, РЫБА, ОВОЩИ И ДЕСЕРТЫ



ВАЛЕРИ ДРУЭ И ПЬЕР-ЛУИ ВЬЕЛЬ

В ДУХОВКЕ

МЯСО, РЫБА, ОВОЩИ И ДЕСЕРТЫ

КоЛибри
МОСКВА

УДК 641.5
ББК 36.997(4Фра)
Д76

Valéry Drouet
La Rôtisserie de Monsieur Tournebroche. 80 recettes pour rôtir de plaisir

Перевод с французского *Екатерины Черезовой*

Друэ В.

Д76 В духовке. Мясо, рыба, овощи и десерты / Валери Друэ ; [пер. с фр. Е. Черезовой]. — М. : КоЛибри, Азбука-Аттикус, 2025. — 144 с. ; ил.

ISBN 978-5-389-28105-9

Эта книга представляет собой уникальную коллекцию рецептов восхитительных блюд в духовке. Вас ждут пошаговые рекомендации по приготовлению белого и красного мяса, рыбы и морепродуктов, овощей и десертов, а также наивкуснейших соусов и маринадов в сопровождении красочных фотографий. Откройте новые возможности вашей духовки и порадуйте гостей и близких незабываемым ужином!

УДК 641.5
ББК 36.997(4Фра)

ISBN 978-5-389-28105-9

© 2021, Éditions de La Martinière, une marque de la société EDLM
© Черезова Е., перевод на русский язык, 2024
© Издание на русском языке, оформление.
ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус», 2025
КоЛибри®



СОДЕРЖАНИЕ

СОУСЫ И МАРИНАДЫ

- Кисло-сладкий соус 8
- Соус барбекю 8
- Сливочный грибной соус 8
- Соус вьерж 9
- Томатный соус с болгарским перцем и чесноком 9
- Медовый маринад 12
- Тайский маринад 12
- Маринад с кориандром и соленым лимоном 12
- Восточный маринад 13
- Маринад с пряными травами 13
- Лимонный маринад 13

БЕЛОЕ МЯСО

- Цыпленок баттерфляй с чесноком 16
- Курица, запеченная с пряностями, медом и фундуком 19
- Куриные ножки, запеченные с болгарским перцем и луком 21
- Куриные голени с соусом шрирача и лаймом 22
- Цесарка по-пекински с ананасом 24
- Цесарка, запеченная с эстрагоном, тыквой и жемчужным луком 27
- Кролик с горчицей, тимьяном и помидорами 29
- Телячья грудинка, фаршированная травами и оливками 31
- Телячья голень, запеченная с темным пивом и морковью 33
- Телячьи котлеты на косточке с красным луком и кленовым сиропом 34
- Двойная телячья котлета под корочкой из зелени и фундука 37
- Свиная рулька, запеченная в пиве с лавровым листом 38
- Свиные ребрышки по-каджунски с кленовым сиропом 41
- Филе-миньон с копченым беконом и черносливом 42
- Свиная рулька в сидре с яблоками 45
- Корейка по-кубински 46
- Хрустящая свиная грудинка в уксусе по-китайски 49
- Свиная грудинка, томленная в меду и соевом соусе 50
- Свиные котлеты на косточке с чесноком 53
- Рулька с пряностями и апельсином 55

КРАСНОЕ МЯСО

- Говяжьи ребрышки «Привет из Азии» 58
- Лопатка, маринованная в уксусном соусе чимичурри 61
- Ростбиф в черном перце с молодым картофелем в беконе 62
- Стейк на ребре с розмарином по-бордоски 64
- Толстый край в зеленой панировке 67
- Лопатка молодого барашка, фаршированная миндалем и инжиром 68
- Ножка молочного ягненка с чесноком, розмарином и лимоном 71

- Седло барашка, фаршированное томленным в красном вине луком, сухофруктами и орехами 73
- Каре ягненка с медовой коврижкой и медом 74
- Ягнячьи ребрышки по-азиатски 77
- Лопатка с курагой и луком, томленными с корицей 78
- Утка с клементинами 80

РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ

- Дорада, запеченная с перцем и хариссой 84
- Макрель, запеченная с помидорами и тимьяном 86
- Хрустящий мерланг, запеченный с горчицей 88
- Кефаль с красным луком в сидре 91
- Стейки из хека, запеченные с креветками, и креветочно-чесночный соус 92
- Лангустины в масле с эстрагоном и тмином 94
- Фаршированный кальмар с пармезаном 97
- Омар, запеченный в имбирном масле 99

ОВОЩИ

- Тыква в меду с кунжутом 103
- Цукини, запеченные с сыром пекорино 104
- Запеченный картофель в панировке с пряными травами 107
- Помидоры, запеченные с персиядом с семечками 109
- Цветная капуста, запеченная целиком с куркумой 111
- Свекла, запеченная в соляной корке с куркумой 113
- Цукини с лимоном и тмином 115
- Тиан из картофеля и лука с тмином 116
- Тиан из цукини и помидоров с тимьяном и оливками 119
- Морковь, запеченная в меду и апельсиновом соке 120
- Шампиньоны, фаршированные крамблом с сыром конте 123
- Батат с каджунскими пряностями и кленовым сиропом 124

ДЕСЕРТЫ

- Яблоки, запеченные с орехами, сухофруктами и карамелью на сидре 128
- Запеченные бананы с шоколадным крамблом и соусом 131
- Ананас, запеченный с ромом и бобами тонка 132
- Клементины, запеченные с медом, розмарином и орехами 135
- Инжир, запеченный в винном сиропе с кардамоном 136

- **Таблицы соответствий** 138
- **Благодарности** 139




СОУСЫ

КИСЛО-СЛАДКИЙ СОУС

4 порции / Подготовка: 15 минут / Приготовление: 10 минут

1 зубчик чеснока / 1 маленький не слишком острый зеленый перец чили / 250 мл томатного пюре / 1 ст. л. с горкой коричневого сахара / 50 мл винного уксуса / 50 мл ананасового сока / 1 ч. л. кукурузного крахмала / 1 ст. л. устричного соуса / соль

Очистите и мелко порубите чеснок, промойте и мелко порубите стручок чили. Налейте томатное пюре в сотейник, добавьте чеснок, перец чили, сахар, уксус, ананасовый сок, крахмал, устричный соус и соль. Доведите до кипения, непрерывно помешивая венчиком, и уваривайте 8–10 минут на слабом огне. Перелейте готовый соус в другую емкость и подавайте горячим или холодным.

СОУС БАРБЕКЮ

4 порции / Подготовка: 15 минут / Приготовление: 15 минут

2 луковицы шалота / 25 г коричневого сахара / 50 мл соевого соуса / 100 г кетчупа / 50 мл виски / соль, черный перец

Очистите шалот и мелко порубите. Переложите в сотейник, добавьте сахар, соевый соус, кетчуп, виски, посолите и поперчите. Готовьте 15–20 минут на слабом огне, регулярно помешивая ложкой. Пробейте погружным блендером. Перед подачей остудите.

СЛИВОЧНЫЙ ГРИБНОЙ СОУС

4 порции / Подготовка: 15 минут / Приготовление: 15 минут

300 г шампиньонов / 1 маленькая луковица шалота / 20 г сливочного масла / 100 мл мадеры или портвейна / 250 мл жирных сливок / соль, черный перец

Вымойте и мелко нарежьте шампиньоны, очистите и мелко порубите лук. Пассеруйте шалот 3 минуты на сковороде со сливочным маслом. Добавьте шампиньоны и жарьте 5 минут на сильном огне. Влейте мадеру или портвейн, уварите вдвое. Добавьте сливки и 50 мл воды, посолите, поперчите и дайте соусу покипеть 8–10 минут на среднем огне.

СОУС ВЬЕРЖ

4 порции / Подготовка: 20 минут / Охлаждение: 2 часа

2 больших помидора / 2 большие луковицы шалота / 1 большой пучок базилика / 120–150 мл оливкового масла / соль, свежемолотый черный перец

Чтобы снять с помидоров кожицу, опустите их на 20 секунд в большую кастрюлю с кипящей водой. Обдайте холодной водой. Снимите кожицу, разрежьте помидоры на четыре части, удалите семена и нарежьте мякоть мелкими кубиками. Очистите шалот и мелко его порубите. Промойте базилик, оборвите листья и мелко их нарежьте. В большой миске смешайте помидоры, шалот и базилик. Посолите, поперчите, добавьте немного оливкового масла. Перед подачей выдержите соус вьерж в холодильнике не менее 2 часов.

ТОМАТНЫЙ СОУС С БОЛГАРСКИМ ПЕРЦЕМ И ЧЕСНОКОМ

Примерно 500 мл соуса / Подготовка: 30 минут / Приготовление: 1 час 15 минут

750 г помидоров / 1 красный болгарский перец / 1 головка репчатого лука среднего размера / 2 зубчика чеснока / 50 мл оливкового масла / 100 мл белого вина / 1 ст. л. сахара / 1 веточка тимьяна / 1 лавровый лист / соль, свежемолотый черный перец

Чтобы снять с помидоров кожицу, опустите их на 20 секунд в большую кастрюлю с кипящей водой. Сразу же переложите в миску с холодной водой. Снимите кожицу, разрежьте помидоры пополам, удалите семена и крупно порубите мякоть. Очистите болгарский перец, удалите семена, мелко нарежьте мякоть. Очистите и мелко порубите лук и зубчики чеснока. Разогрейте духовку до 160 °C. Пассеруйте лук и чеснок в оливковом масле в жаропрочном сотейнике на среднем огне в течение 5 минут. Добавьте нарезанные помидоры, болгарский перец, сахар, белое вино, тимьян и лавровый лист, посолите и поперчите. Накройте сотейник фольгой и доведите до кипения. Поставьте в духовку на 1 час; не перемешивайте и не снимайте фольгу. Достаньте сотейник из духовки, удалите тимьян и лавровый лист и пробейте все остальное блендером, чтобы получить гладкий соус. Перед использованием можете добавить в соус немного рубленого базилика.




МАРИНАДЫ

МЕДОВЫЙ МАРИНАД

4 порции / Подготовка: 15 минут / Приготовление: 2 минуты

1 лайм / 1 ст. л. жидкого меда / 80 мл ананасового сока / 1 веточка тимьяна / 40 мл оливкового масла / 1 ч. л. кунжутного масла / соль, черный перец

Вымойте лайм, снимите с него цедру и выжмите сок. В сотейнике доведите до кипения мед с ананасовым соком и дайте покипеть 2 минуты на среднем огне. Выключите огонь, добавьте в сотейник веточку тимьяна, цедру и сок лайма, оливковое масло, кунжутное масло, соль и перец. Энергично перемешайте маринад венчиком. Перед использованием остудите.

Идеально сочетается с домашней птицей и белым мясом.

ТАЙСКИЙ МАРИНАД

4 порции / Подготовка: 15 минут

1 маленький красный перец чили (острота на ваш вкус) / 1 зубчик чеснока / 4 пера зеленого лука / 8 листьев тайского базилика / 3 см свежего корня имбиря / 2 ст. л. сладкого соевого соуса / 50 мл оливкового масла / соль, черный перец

Вымойте и мелко порубите перец чили, очистите и мелко порубите зубчик чеснока, измельчите базилик и зеленый лук, очистите корень имбиря и натрите его на терке. В миске смешайте соевый соус с солью и черным перцем. Добавьте зеленый лук, перец чили, базилик, имбирь, чеснок и оливковое масло. Перемешайте венчиком.

Идеально сочетается с домашней птицей и белым мясом.

МАРИНАД С КОРИАНДРОМ И СОЛЕНЫМ ЛИМОНОМ

4 порции / Подготовка: 15 минут

½ лимона / ¼ соленого лимона / 1 ч. л. семян кориандра / 2 веточки свежей кинзы / 1 ч. л. сахара / 50 мл оливкового масла / соль, черный перец

Вымойте половинку лимона, снимите с нее цедру и выжмите сок. Мелко порубите соленый лимон, удаляя косточки, крупно истолките семена кориандра и измельчите свежую кинзу. В миске смешайте сок и цедру лимона с сахаром, солью и перцем. Добавьте соленый лимон, измельченные семена кориандра, свежую кинзу и оливковое масло. Перемешайте венчиком.

Идеально сочетается с домашней птицей, белым мясом, ягнятиной и рыбой.

ВОСТОЧНЫЙ МАРИНАД

4 порции / Подготовка: 15 минут

1 маленькая красная луковица / 4 веточки кинзы / 1 зубчик чеснока / 1 маленький стручок не слишком острого зеленого перца чили / ½ лимона / 2 щепотки молотого кумина (зиры) / 2 щепотки смеси «Четыре специи» / 1 ч. л. хариссы / 50 мл оливкового масла / соль

Очистите и мелко нашинкуйте лук. Мелко порубите кинзу, очистите и порубите чеснок, вымойте и мелко порубите перец чили. Выжмите сок из половинки лимона. В миске смешайте пряности и соль с лимонным соком. Добавьте хариссу, перец чили, чеснок, кинзу и оливковое масло. Перемешайте венчиком.

Идеально сочетается с красным мясом и ягнятиной.

МАРИНАД С ПРЯНЫМИ ТРАВАМИ

4 порции / Подготовка: 15 минут

4 веточки тимьяна / 1 веточка розмарина / 2 лавровых листа / 1 ч. л. молотого чеснока / 1 ч. л. эспелетского перца / 80 мл оливкового масла / соль, черный перец

Оборвите листья тимьяна и розмарина и мелко порубите их вместе с лавровыми листьями. В миске смешайте их с молотым чесноком, эспелетским перцем, солью и черным перцем. Добавьте оливковое масло и перемешайте венчиком.

Идеально сочетается с белым или красным мясом, ягнятиной и рыбой.

ЛИМОННЫЙ МАРИНАД

4 порции / Подготовка: 15 минут

1 лимон / 1 лайм / 2 ст. л. сладкого соевого соуса / 50 мл оливкового масла / соль, черный перец

Вымойте лимон и лайм, снимите с них цедру и выжмите сок. В миске смешайте сок и цедру лимона и лайма с солью и черным перцем. Добавьте соевый соус и оливковое масло, энергично перемешайте венчиком.

Идеально сочетается с домашней птицей, белым мясом и рыбой.




БЕЛОЕ МЯСО

ЦЫПЛЕНОК БАТТЕРФЛЯЙ С ЧЕСНОКОМ

4–6 порций

ПОДГОТОВКА: **20 минут**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:
1 час 15 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ
1 фермерская курица
1 головка чеснока
12 листьев базилика
70 г сливочного масла
50 мл оливкового масла
Соль, черный перец

» Большими кухонными ножницами или большим ножом вырежьте у курицы хребет по всей длине. Разверните ее, сильно прижимая ладонью к столу, чтобы расплющить, как цыпленка табака.

» Разогрейте духовку до 180 °C.

» Разберите головку чеснока на зубчики, два из них отложите. Смажьте противень небольшим количеством оливкового масла. Оставшееся масло распределите по куриной коже, посолите и поперчите. Разложите по противню неочищенные зубчики чеснока. Сверху плашмя выложите курицу. Поставьте противень в духовку и запекайте курицу 1 час, не переворачивая.

» Очистите и мелко нарежьте два отложенных зубчика чеснока; порубите базилик. Растопите сливочное масло в сотейнике на слабом огне. Когда оно станет жидким, ложкой вычерпайте сыворотку. Добавьте в масло чеснок и базилик, посолите и поперчите.

» По прошествии часа приготовления обильно смажьте курицу половиной чесночного масла и запекайте еще 15 минут. Достаньте курицу из духовки, накройте фольгой и дайте отдохнуть 15 минут.

» Подавайте курицу баттерфляй с запеченным чесноком и оставшимся чесночно-базиликовым маслом.





КУРИЦА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ПРЯНОСТЯМИ, МЕДОМ И ФУНДУКОМ

6 порций

ПОДГОТОВКА: **20 минут**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: **1 час 30 минут**

ИНГРЕДИЕНТЫ

1 фермерская курица весом около 1,7 кг
220 г желтой горчицы (чуть сладковатой)
4 зубчика чеснока
100 г ядер фундука
2 ст. л. жидкого меда
1 ст. л. смеси специй «Стейк-хаус» или «Текс-мекс»
50 мл оливкового масла
Соль, черный перец

› Смажьте курицу изнутри 100 г горчицы, посолите, поперчите, вложите в полость целые неочищенные зубчики чеснока и свяжите курицу нитью. Поместите ее в форму для запекания, обмажьте оливковым маслом, распределяя его руками по всей поверхности тушки, посолите и поперчите снаружи. Положите курицу на бок. Поставьте форму в холодную духовку и включите нагрев на 180 °С. Запекайте 45 минут, переворачивая курицу каждые 15 минут.

› Обжаривайте орехи на горячей сковороде в течение 5 минут. Остудите их и раздробите в маленькой чаше кухонного комбайна, включив его на несколько секунд; не перемалывайте в муку. В миске смешайте перемолотый фундук с оставшейся горчицей, медом и пряностями.

› По прошествии 45 минут приготовления извлеките курицу из духовки и дайте ей постоять 10 минут. Переверните ее на спинку и ложкой распределите ореховую смесь по всей поверхности. Запекайте еще 45 минут, не переворачивая.

› Достаньте курицу из духовки, накройте фольгой, дайте постоять 10 минут, а затем аккуратно разделайте.



КУРИНЫЕ НОЖКИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С БОЛГАРСКИМ ПЕРЦЕМ И ЛУКОМ

4 порции

ПОДГОТОВКА: **30 минут**

МАРИНОВАНИЕ: **4 часа**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: **1 час 15 минут**

ИНГРЕДИЕНТЫ

4 ножки фермерской курицы
2 зубчика чеснока
Сок 1 лимона
1 ст. л. эспелетского перца
80 мл оливкового масла
1 зеленый болгарский перец
1 красный болгарский перец
1 оранжевый болгарский перец
2 небольшие красные луковицы
Соль

› Прорежьте сустав каждой ножки и крепко их перевяжите нитью в согнутом состоянии. Очистите зубчики чеснока и мелко порубите их. В миске смешайте чеснок с лимонным соком, эспелетским перцем, оливковым маслом и солью. Сложите ножки в небольшую глубокую миску и залейте маринадом. Тщательно покройте ножки маринадом, затяните миску пищевой пленкой и уберите в холодильник на 4 часа.

› Вымойте перцы и нарежьте их кольцами толщиной около 5 мм. Очистите лук и нарежьте его кольцами толщиной около 5 мм.

› Разогрейте духовку до 180 °C.

› По дну металлической формы для запекания распределите кольца перцев и лука. Выложите сверху куриные ножки и полейте овощи оставшимся маринадом. Поставьте форму в духовку и запекайте 1 час 15 минут. В процессе два раза переверните ножки.

› Достаньте форму из духовки, удалите нить и сразу же подавайте.

КУРИНЫЕ ГОЛЕНИ С СОУСОМ ШРИРАЧА И ЛАЙМОМ

4 порции

ПОДГОТОВКА: **20 минут**

МАРИНОВАНИЕ: **6 часов**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:
1 час 15 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ

8 крупных куриных голеней
2 лайма
50 мл оливкового масла
150 мл соуса шрирача (соус с красным перцем чили)
50 г кокосовой стружки
½ пучка кинзы
Соль

› Вымойте лаймы, снимите с них цедру и выжмите сок. В большой миске смешайте сок и цедру лайма с оливковым маслом, соусом шрирача и солью. Поместите в миску с соусом куриные голени и тщательно перемешайте руками, чтобы голени полностью покрылись маринадом. Затяните миску пленкой и поставьте в холодильник на 6 часов.

› Разогрейте духовку до 170 °C.

› Выложите куриные голени вместе с маринадом в форму для запекания. Влейте 100 мл воды и поставьте форму в духовку. Запекайте куриные голени 1 час 15 минут, не переворачивая.

› Обжаривайте кокосовую стружку на горячей сковороде в течение 5 минут, затем пересыпьте в миску и остудите. Промойте и мелко порубите кинзу. Смешайте с кокосовой стружкой.

› Достаньте куриные голени из духовки, посыпьте смесью кокоса и кинзы. Сразу подавайте.



ЦЕСАРКА ПО-ПЕКИНСКИ С АНАНАСОМ

4 порции

ПОДГОТОВКА: **30 минут**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:
1 час 15 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ

1 цесарка весом около 1,4 кг
1 маленький ананас сорта «виктория»
3 см корня имбиря
1 зубчик чеснока
50 мл подсолнечного масла
50 мл соленого соевого соуса
100 мл ананасового сока
2 ст. л. жидкого меда
1 ч. л. молотого имбиря
20 г сливочного масла
Соль, черный перец

› Разогрейте духовку до 180 °C.

› Очистите ананас и нарежьте мякоть мелкими кубиками. Очистите и мелко порубите имбирь. Посолите и поперчите полость цесарки, вложите внутрь имбирь и целый зубчик чеснока. Перевяжите цесарку нитью. Обжаривайте ее со всех сторон на подсолнечном масле в кокотнице (можно использовать чугунную кастрюлю или утятницу), поставленной на сильный огонь, в течение 5 минут. Выложите цесарку из кокотницы и слейте жир.

› Влейте в кокотницу соевый соус, ананасовый сок и мед, добавьте молотый имбирь и немного перца. Дайте покипеть 3 минуты на сильном огне и добавьте кусочки ананаса. Поместите в кокотницу цесарку и переверните ее, чтобы она покрылась соусом.

› Поставьте кокотницу в духовку и запекайте 1 час 15 минут. Каждые 15 минут переворачивайте цесарку и смазывайте соусом из кокотницы с помощью кисточки. Достаньте кокотницу из духовки, выложите цесарку на тарелку, накройте фольгой и дайте отдохнуть в течение 10 минут.

› Перелейте содержимое кокотницы в маленький сотейник, добавьте сливочное масло и уваривайте 5 минут на слабом огне.

› Разделайте цесарку и подавайте ее с соусом и кусочками ананаса.





ЦЕСАРКА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЭСТРАГОНОМ, ТЫКВОЙ И ЖЕМЧУЖНЫМ ЛУКОМ

4 порции

ПОДГОТОВКА: **30 минут**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:
1 час 15 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ

1 цесарка весом около 1,4 кг
1 большой пучок эстрагона
50 мл оливкового масла
350 г мелкого лука (лука-севка)
600 г тыквы «потимарон»
40 г сливочного масла
Соль, черный перец

› Разогрейте духовку до 180 °C.

› Мелко порубите две трети листьев эстрагона, а стебельки вложите в полость цесарки; посолите и поперчите птицу изнутри. Обвяжите цесарку нитью, поместите в форму для запекания, посолите и поперчите снаружи, сбрызните оливковым маслом. Поставьте цесарку в духовку на 30 минут.

› Очистите лук-севок. Вымойте тыкву и нарежьте ее толстыми ломтями. В миске смешайте размягченное сливочное масло с рубленым эстрагоном; посолите и поперчите.

› После 30 минут приготовления достаньте цесарку из духовки, переверните и выложите вокруг нее лук и дольки тыквы. Поставьте цесарку в духовку еще на 30 минут; по прошествии 15 минут переверните ее и полейте жарочными соками.

› Когда полчаса пройдут, переверните цесарку на спинку. Перемешайте овощи, выложите на цесарку сливочное масло с эстрагоном и пеките еще 15 минут.

› Достаньте форму из духовки, накройте фольгой, дайте постоять 10 минут. Разделайте цесарку.

› Подавайте цесарку с луком, дольками тыквы и соусом из формы.



КРОЛИК С ГОРЧИЦЕЙ, ТИМЬЯНОМ И ПОМИДОРАМИ

4 порции

ПОДГОТОВКА: **20 минут**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: **50 минут**

ИНГРЕДИЕНТЫ

4 кроличьи ножки
2 крупные луковицы шалота
20 г сливочного масла
4 ст. л. с горкой сладкой горчицы
4 веточки тимьяна
300 мл белого вина
100 мл жирных сливок
8 маленьких помидоров на веточке
2 ст. л. оливкового масла
Соль, черный перец

» Разогрейте духовку до 200 °C.

» Очистите шалот и мелко его порубите. Смажьте форму для запекания сливочным маслом. Посолите и поперчите кроличьи ножки, обильно намажьте их горчицей и уложите в форму.

» Вокруг ножек разложите шалот и веточки тимьяна. Влейте белое вино. Накройте форму фольгой и поставьте в горячую духовку на 25 минут.

» Достаньте форму из духовки, снимите фольгу. Влейте сливки, разложите вокруг кроличьих ножек целые мытые помидоры, полейте их оливковым маслом и снова поставьте форму в духовку. Запекайте 20 минут, не переворачивая ножки; на них должна образоваться горчичная корочка.

» Достаньте форму из духовки, разложите ножки и помидоры по тарелкам, удалите веточки тимьяна. Энергично перемешайте венчиком оставшийся в форме соус и сразу же подавайте.



ТЕЛЯЧЬЯ ГРУДИНКА, ФАРШИРОВАННАЯ ТРАВАМИ И ОЛИВКАМИ

4–6 порций

ПОДГОТОВКА: **30 минут**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:
1 час 45 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ

800 г телячьей грудинки без кости
350 г фарша из телячьей грудинки
1 небольшая красная луковица
2 зубчика чеснока
4 веточки петрушки
2 веточки кинзы
3 веточки эстрагона
80 г фиолетовых оливок без косточек
1 ст. л. соленого соевого соуса
2 щепотки смеси пряностей «Четыре специи»
30 мл оливкового масла
Соль, черный перец

» Очистите и мелко порубите лук и зубчики чеснока. Промойте и мелко нарежьте всю зелень. Крупно порубите оливки. В миске смешайте телячий фарш с луком, чесноком, зеленью, оливками, соевым соусом и пряностями, посолите и поперчите. Взрежьте грудинку по длине, не прорезая насквозь, чтобы фарш не вываливался из нее.

» Разогрейте духовку до 160 °C.

» Нафаршируйте грудинку и крепко обвяжите ее нитью. Переложите грудинку в форму для запекания, смажьте оливковым маслом, посолите и поперчите. Поставьте форму в духовку и запекайте грудинку 1 час. По прошествии получаса переверните.

» Через час увеличьте нагрев до 180 °C и запекайте грудинку еще 45 минут, регулярно поливая ее соками.

» Достаньте форму из духовки, заверните грудинку в фольгу и дайте ей отдохнуть в течение 10 минут, а затем нарежьте и подавайте.



ТЕЛЯЧЬЯ ГОЛЕНЬ, ЗАПЕЧЕННАЯ С ТЕМНЫМ ПИВОМ И МОРКОВЬЮ

4 порции

ПОДГОТОВКА: **20 минут**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:
2 часа 15 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ

1 крупная телячья голяшка весом около 1,3 кг
8 морковей среднего размера
2 красные луковицы
50 мл оливкового масла
1 ст. л. жидкого меда
2 ст. л. соленого соевого соуса
300 мл темного пива
250 мл телячьего бульона
3 веточки тимьяна
Соль, черный перец

» Очистите морковь, вымойте и разрежьте пополам; очистите и мелко нарежьте красный лук.

» Разогрейте духовку до 180 °C.

» Поставьте большую кокотницу (можно использовать чугунную кастрюлю или утятницу) на сильный огонь, влейте оливковое масло и обжаривайте в нем телячью голяшку по 5 минут с каждой стороны. Убавьте нагрев, добавьте лук и пассеруйте его в течение 3 минут. Добавьте мед и соевый соус. Готовьте еще 1 минуту. Влейте пиво и телячий бульон, разложите вокруг голяшки морковь и тимьян, посолите и поперчите.

» Поставьте кокотницу в духовку и запекайте голяшку 2 часа. Каждые 20–30 минут переворачивайте ее и поливайте соками.

» Достаньте кокотницу из духовки, нарежьте мясо и подавайте с морковью и уварившимися соками.

ТЕЛЯЧЬИ КОТЛЕТЫ НА КОСТОЧКЕ С КРАСНЫМ ЛУКОМ И КЛЕНОВЫМ СИРОПОМ

4 порции

ПОДГОТОВКА: **15 минут**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: **20 минут**

ИНГРЕДИЕНТЫ

4 телячьи котлеты на косточке (первые ребра)
2 красные луковицы
4 веточки петрушки
50 мл оливкового масла
40 г кедровых орешков
150 мл кленового сиропа
Соль, черный перец

» Разогрейте духовку до 200 °C.

» Очистите и мелко нарежьте красный лук; промойте и мелко порубите петрушку. Посолите и поперчите телячьи котлеты. Обжарьте их в оливковом масле на сковороде на сильном огне, по 1 минуте с каждой стороны, и переложите в форму для запекания. Немного убавьте нагрев, добавьте лук и готовьте 3–4 минуты на среднем огне. Посолите, поперчите, добавьте кедровые орешки и кленовый сироп и помешивайте 2 минуты. Выложите слегка карамелизованный лук на телячьи котлеты.

» Поставьте котлеты в духовку на 15 минут для средней прожарки.

» Достаньте котлеты из духовки, накройте форму фольгой, дайте постоять 6–8 минут, посыпьте петрушкой и подавайте.





ДВОЙНАЯ ТЕЛЯЧЬЯ КОТЛЕТА ПОД КОРОЧКОЙ ИЗ ЗЕЛЕНИ И ФУНДУКА

4 порции

ПОДГОТОВКА: **30 минут**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: **45 минут**

ИНГРЕДИЕНТЫ

1 телячья котлета на двух ребрах весом около 900 г (с зачищенными косточками)
80 мл оливкового масла
4 большие веточки эстрагона
1 маленький пучок петрушки
70 г целых ядер фундука
2 ст. л. с горкой панировочных сухарей
1 ст. л. сладкой горчицы
1 яичный белок
200 мл белого вина
100 мл телячьего бульона
20 г сливочного масла
Соль, черный перец

› Разогрейте духовку до 200 °C.

› Посолите и поперчите телятину. Обжаривайте ее 3–4 минуты с каждой стороны на сильном огне в половине оливкового масла. Переложите в форму для запекания и дайте немного остыть.

› Насыпьте фундук в кухонный комбайн и перемелите в мелкую крупку (1 минута). Промойте и мелко порубите листья эстрагона и петрушку.

› В миске смешайте зелень с панировочными сухарями, горчицей, яичным белком, дробленым фундуком, солью и перцем. Уложите двойную телячью котлету в форму косточками вверх, распределите фундучную смесь поверх котлеты и хорошо утрамбуйте рукой. Поставьте форму в духовку и запекайте котлету 45 минут (для средней прожарки).

› Достаньте форму из духовки, выложите котлету на тарелку, накройте фольгой, стараясь не задеть фундучную корочку, и оставьте на 10–15 минут.

› Слейте жир из формы, поставьте ее на сильный огонь, деглазируйте белым вином и уварите вдвое. Влейте телячий бульон, варите 5 минут на среднем огне, потом добавьте холодное сливочное масло, нарезанное кусочками, посолите, поперчите. Взбейте соус и, если хотите, добавьте нарезанный эстрагон. Перелейте соус в миску.

› Нарежьте телячью котлету ломтями и подавайте с соусом.

СВИНАЯ РУЛЬКА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ПИВЕ С ЛАВРОВЫМ ЛИСТОМ

4 порции

ПОДГОТОВКА: **15 минут**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:
2 часа 30 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ

1 большая свежая рулька от передней ноги, весом около 1,3 кг
1 пучок молодого лука
1 крупная морковь
500 мл темного пива
200 мл телячьего бульона
20 лавровых листьев
50 мл оливкового масла
20 г сливочного масла
Соль, эспелетский перец

» Положите рульку в большую кокотницу (можно использовать чугунную кастрюлю или утятницу), залейте холодной водой, доведите до кипения и бланшируйте 10 минут на среднем огне. Откиньте на дуршлаг и промойте под холодной водой.

» Разогрейте духовку до 180 °C.

» Очистите молодой лук, но не нарезайте его; очистите, вымойте и мелко нарежьте морковь. Обжарьте рульку в оливковом масле на сильном огне в чистой кокотнице, по 5 минут с каждой стороны. Убавьте огонь, добавьте молодой лук и морковь и пассеруйте 3 минуты. Влейте 250 мл пива и телячий бульон, добавьте лавровые листья, посолите, посыпьте эспелетским перцем и доведите до кипения.

» Поставьте кокотницу в духовку без крышки и запекайте рульку 1 час 30 минут, переворачивая ее каждые 20–30 минут.

» Через 1 час 30 минут влейте в кокотницу оставшееся пиво и запекайте еще 1 час, переворачивая рульку каждые 20–30 минут.

» Выложите рульку на блюдо.

» Поставьте кокотницу на плиту, добавьте нарезанное кусочками сливочное масло и подогрейте соус, взбивая его венчиком.

» Подавайте нарезанную рульку с пивным соусом.





СВИНЫЕ РЕБРЫШКИ ПО-КАДЖУНСКИ С КЛЕНОВЫМ СИРОПОМ

4 порции

ПОДГОТОВКА: **15 минут**

МАРИНОВАНИЕ: **12 часов**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: **2 часа**

ИНГРЕДИЕНТЫ

1,2 кг свиных ребрышек (самая толстая часть)
2 лайма
1 ст. л. с горкой каджунской смеси специй
50 мл оливкового масла
80 мл кленового сиропа
100 г голубики
3 пера зеленого лука
Соль, черный перец

› Выжмите из лаймов сок. В миске смешайте его с 50 мл воды, каджунскими специями, оливковым маслом и кленовым сиропом, посолите и поперчите. Выложите свиные ребрышки в глубокую миску. Залейте их маринадом, тщательно распределите его по ребрышкам. Затяните миску пленкой и уберите в холодильник на 12 часов.

› Разогрейте духовку до 150 °C.

› Переложите ребрышки в форму для запекания и снова покройте маринадом. Запекайте 1 час 30 минут. Каждые полчаса переворачивайте их и смазывайте маринадом с помощью кисточки. При необходимости подлейте в форму немного воды.

› Через 1 час 30 минут увеличьте нагрев в духовке до 180 °C.

› Запекайте еще 15 минут. Переверните ребрышки, добавьте голубику и готовьте еще 15 минут.

› Мелко нарежьте зеленый лук. Достаньте ребрышки из духовки, посыпьте луком и сразу же подавайте.

ФИЛЕ-МИНЬОН С КОПЧЕНЫМ БЕКОНОМ И ЧЕРНОСЛИВОМ

4 порции

ПОДГОТОВКА: **25 минут**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: **20 минут**

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 свиных филе-миньона весом примерно по 400 г
4 веточки кервеля
16 ломтиков копченого бекона
8 шт. вяленого чернослива без косточек
50 мл оливкового масла
25 г сливочного масла
Соль, эспелетский перец

» Разогрейте духовку до 200 °C.

» Зачистите филе-миньоны от жира и мембран, посолите и приправьте эспелетским перцем. Мелко порубите кервель. Выложите слегка внахлест на рабочую поверхность ломтики бекона. По центру, перпендикулярно ломтикам, выложите один миньон. Распределите по нему чернослив и половину кервеля, а затем выложите на чернослив второй миньон. Слегка прижмите куски мяса друг к другу и заверните поверх них ломтики бекона, крепко их придавливая.

» Переложите получившийся рулет в металлическую форму для запекания и сбрызните оливковым маслом. Поставьте форму в духовку и запекайте 20 минут.

» Достаньте рулет из духовки, заверните в фольгу и дайте ему отдохнуть 10 минут.

» Слейте из формы жир и поставьте ее на сильный огонь. Деглазируйте мясные соки 150 мл воды и уваривайте 2 минуты на сильном огне. Добавьте кусочки холодного сливочного масла и взбивайте венчиком в течение 1 минуты, не убавляя огонь. Добавьте оставшийся кервель и перелейте соус в мисочку.

» Нарежьте рулет ломтями и подавайте с соусом.





СВИНАЯ РУЛЬКА В СИДРЕ С ЯБЛОКАМИ

4 порции

ПОДГОТОВКА: **20 минут**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:
1 час 45 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ

1 свиная рулька весом около 1,2 кг
6 крупных луковиц шалота
4 яблока
50 мл кальвадоса
1 ст. л. сахара
50 мл оливкового масла
300 мл сидра
25 г сливочного масла
Соль, черный перец

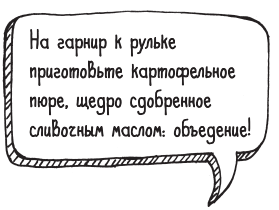
» Очистите шалот и разрежьте каждую луковицу вдоль пополам. Вымойте яблоки, разрежьте их пополам, выложите на тарелку, полейте кальвадосом и посыпьте сахаром. Затяните яблоки пленкой и поставьте в холодильник.

» Разогрейте духовку до 180 °C.

» Посолите и поперчите рульку; обжарьте ее на оливковом масле в металлической форме для запекания на сильном огне, по 2 минуты с каждой стороны. Слегка убавьте нагрев, добавьте шалот и жарьте 2 минуты, перемешивая. Влейте в форму сидр и поставьте ее в духовку на 45 минут. По прошествии половины времени приготовления переверните рульку.

» Через 45 минут разложите вокруг рульки замаринованные в кальвадосе половинки яблок. На каждую половинку положите кусочек сливочного масла величиной с фундук и поставьте форму в духовку еще на 45 минут. По прошествии половины времени приготовления еще раз переверните рульку.

» Достаньте форму с рулькой из духовки, накройте фольгой, дайте постоять 10 минут и подавайте.



КОРЕЙКА ПО-КУБИНСКИ

4–6 порций

ПОДГОТОВКА: **30 минут**

МАРИНОВАНИЕ: **12 часов**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:
1 час 45 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ

1,2 кг свиной корейки
2 зубчика чеснока
4 веточки мяты
6 веточек кинзы
1 апельсин
2 лайма
100 мл оливкового масла
1 ч. л. с горкой молотого кумина (зиры)
30 мл белого рома
1 ст. л. орегано
Соль, черный перец

› Очистите зубчики чеснока и мелко порубите их. Промойте и мелко нарежьте листья мяты и кинзы. Вымойте лаймы и апельсин, снимите с них цедру и выжмите сок. В миске смешайте сок лаймов и апельсина с цедрой, чесноком, оливковым маслом, кумином, ромом, орегано, солью и перцем.

› Разрежьте корейку на три части по толщине. Смажьте каждый кусок маринадом, сложите вместе в том же порядке и обвяжите нитью, как ростбиф. Переложите мясо в глубокую, но не слишком большую посуду и полейте оставшимся маринадом. Затяните пищевой пленкой и выдержите в холодильнике 12 часов; по прошествии 6 часов переверните мясо.

› Разогрейте духовку до 170 °C.

› В небольшую форму для запекания поставьте решетку. Извлеките мясо из маринада, выложите его на решетку, накройте всю форму фольгой и поставьте в духовку на 1 час 15 минут. В процессе приготовления снимать фольгу или переворачивать мясо не нужно.

› Достаньте форму из духовки, уберите решетку и слейте сок, скопившийся на дне. Положите мясо обратно в форму и обильно полейте его маринадом. Увеличьте нагрев в духовке до 200 °C, поставьте форму в духовку и готовьте еще 30 минут. По прошествии 15 минут полейте мясо маринадом.

› Выложите мясо из формы, накройте фольгой и дайте ему отдохнуть 10 минут. Нарежьте ломтями.

› Подавайте с дольками лайма и маринадом из формы. По желанию перед подачей можете посыпать блюдо мелко нарезанной мятой.





ХРУСТЯЩАЯ СВИНАЯ ГРУДИНКА В УКСУСЕ ПО-КИТАЙСКИ

4 порции

ПОДГОТОВКА: **15 минут**

МАРИНОВАНИЕ: **12 часов**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: **2 часа 30 минут**

ИНГРЕДИЕНТЫ

1,2 кг свиной грудинки со шкуркой одним куском
150 мл рисового уксуса
1 ч. л. соли
40 г сахара
3 см корня имбиря
50 мл соуса ныок-мам
1 ст. л. жидкого меда
100 мл сладкого соевого соуса
2 щепотки молотого острого перца чили
1 маленький пучок зеленого лука
100 г жареного несоленого арахиса или кешью

› Надсеките шкурку на грудинке крест-накрест кончиком ножа, прорезая ее до самого жира; переложите грудинку в металлическую форму чуть большего размера. В сотейнике доведите до кипения уксус вместе с солью и сахаром. Аккуратно полейте кипящим уксусом шкурку на грудинке по всей поверхности; под воздействием жара она немного съежится. Дайте грудинке остыть, затяните форму пищевой пленкой и маринуйте 12 часов в холодильнике.

› Разогрейте духовку в режиме гриль до 180 °C.

› Выложите грудинку из формы, уксус не выливайте. Поставьте в форму решетку, выложите на нее грудинку шкуркой вниз. Поставьте форму в духовку на средний ярус и запекайте грудинку 1 час, не трогая. Переверните грудинку и запекайте еще 45 минут с другой стороны, по-прежнему на решетке.

› Очистите корень имбиря и натрите его на терке. В мисочке смешайте соус ныок-мам с жидким медом, соевым соусом, имбирем и молотым перцем чили.

› По прошествии 1 часа 45 минут достаньте грудинку из духовки и слейте жидкость из формы. Положите грудинку в форму шкуркой вверх. Полейте ее содержимым мисочки. Поставьте на средний ярус духовки и запекайте еще 45 минут, регулярно поливая соусом, чтобы мясо стало глянцевым и нежным.

› Промойте и мелко нарежьте зеленый лук, крупно порубите арахис или кешью. Достаньте грудинку из духовки, дайте ей отдохнуть 10 минут, нарежьте ломтями, посыпьте зеленым луком и орехами и подавайте.

СВИНАЯ ГРУДИНКА, ТОМЛЕННАЯ В МЕДУ И СОЕВОМ СОУСЕ

4 порции

ПОДГОТОВКА: **20 минут**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: **4 часа**

ИНГРЕДИЕНТЫ

1 кг свиной грудинки
4 см корня имбиря
3 зубчика чеснока
1 маленький красный перец чили средней остроты
4 пера зеленого лука
2 ст. л. жидкого меда
2 ст. л. оливкового масла
50 мл соленого соевого соуса
50 мл сладкого соевого соуса
Пищевая морская соль, черный перец

» Разогрейте духовку до 130 °C.

» Очистите и натрите имбирь, очистите и мелко порубите чеснок, вымойте и мелко порубите перец чили. Мелко нарежьте 2 пера зеленого лука.

» Подогрейте мед, оливковое масло и соленый соевый соус в маленьком сотейнике вместе с имбирем, чесноком, нарезанным зеленым луком и перцем чили, приправьте морской солью и черным перцем. Срежьте с грудинки шкурку, но жир оставьте.

» Выложите целую грудинку на большой кусок фольги жиром вниз. Полейте имбирным маринадом, тщательно распределяя его по поверхности грудинки. Заверните грудинку вместе с маринадом в фольгу и переложите в форму для запекания. Поставьте форму в духовку и запекайте грудинку 3 часа 30 минут, не переворачивая.

» Нарежьте оставшиеся перья зеленого лука и смешайте со сладким соевым соусом в мисочке.

» По прошествии 3 часов 30 минут достаньте форму из духовки, разверните фольгу и полейте грудинку соевым соусом с луком. Увеличьте нагрев до 200 °C и поставьте грудинку обратно в духовку еще на 30 минут. По прошествии 15 минут полейте соусом.

» Достаньте грудинку из духовки, дайте ей отдохнуть 15 минут, а затем нарежьте и подавайте. Она очень вкусна и в горячем, и в холодном виде.





СВИНЫЕ КОТЛЕТЫ НА КОСТОЧКЕ С ЧЕСНОКОМ

4 порции

ПОДГОТОВКА: **15 минут**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: **20 минут**

ИНГРЕДИЕНТЫ

4 толстые свиные котлеты на косточке
2 маленькие головки чеснока
50 мл оливкового масла
150 мл овощного бульона
2 щепотки молотой паприки
2 веточки тимьяна
40 г сливочного масла
Соль, черный перец

» Разогрейте духовку до 180 °C.

» Посолите и поперчите свиные котлеты. Разделите чесночные головки на зубчики, но не очищайте их. Обжарьте котлеты в жаропрочном сотейнике на сильном огне в оливковом масле, по 30 секунд с каждой стороны. Разложите вокруг зубчики чеснока и поставьте сотейник в духовку на 15 минут.

» Достаньте сотейник из духовки, переложите котлеты и зубчики чеснока на тарелку и накройте фольгой.

» Поставьте сотейник на сильный огонь, при необходимости слив часть жира (но не слишком много). Деглазируйте овощным бульоном. Добавьте паприку, соль, веточки тимьяна и холодное сливочное масло, нарезанное небольшими кусочками. Поддерживайте кипение в течение 4–5 минут, чтобы соус уварился и слегка загустел.

» Удалите тимьян, переложите котлеты обратно в сотейник вместе с мясными соками и зубчиками чеснока. Подогрейте на слабом огне (3 минуты) и подавайте.

Выбирайте котлеты с прослойкой жира и не готовьте их слишком долго, чтобы не пересушить мясо. Можно взять две двойные котлеты (с двумя косточками), потолще. В этом случае готовьте их на 6–8 минут дольше.



РУЛЬКА С ПРЯНОСТЯМИ И АПЕЛЬСИНОМ

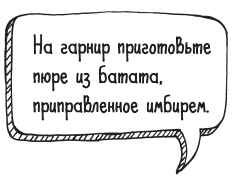
4 порции

ПОДГОТОВКА: **40 минут**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:
3 часа 25 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 рульки
2 больших апельсина для сока
4 см свежего корня имбиря
3 ст. л. жидкого меда
50 мл сладкого соевого соуса
1 ч. л. семян кориандра
10 коробочек кардамона
1 ч. л. карри
1 ч. л. молотого имбиря
50 мл оливкового масла
Соль, черный перец



» Срежьте с рулек как можно больше жира, зачистите косточки, посолите рульки, поперчите и плотно обмотайте пищевой термостойкой пленкой в три оборота. Поместите рульки в кокотницу (можно использовать чугунную кастрюлю или утятницу), залейте большим количеством холодной воды, доведите до кипения, накройте крышкой и готовьте на среднем огне 1 час 30 минут. Слейте воду и остудите рульки прямо в пленке, а потом снимите ее.

» Разогрейте духовку до 160 °C.

» Вымойте апельсины, снимите с них цедру и выжмите сок. Цедру уберите в холодильник. Очистите корень имбиря и натрите его на терке. Налейте апельсиновый сок в сотейник, добавьте мед и соевый соус и варите 1 минуту на сильном огне. Добавьте кориандр, раздавленные коробочки кардамона, карри, молотый имбирь, немного соли и перца.

» Обжаривайте рульки в металлической форме для запекания на сильном огне в оливковом масле в течение 5 минут. Убавьте нагрев, влейте апельсиновый соус в форму и покройте им рульки. Поставьте форму в духовку и запекайте 1 час 30 минут, переворачивая и поливая рульки соками каждые 30 минут, чтобы они приготовились равномерно. Увеличьте нагрев до 200 °C и готовьте еще 15 минут.

» Достаньте рульки из духовки и дайте им отдохнуть 10 минут. Перед подачей посыпьте цедрой апельсина.


OPINEL


КРАСНОЕ
МЯСО

ГОВЯЖЬИ РЕБРЫШКИ «ПРИВЕТ ИЗ АЗИИ»

4 порции

ПОДГОТОВКА: **30 минут**

ВЫДЕРЖКА: **12 часов**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: **3 часа 45 минут**

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 говяжьи реберные пластины (плоская часть, куски потолще) весом примерно по 700 г
1 морковь
1 луковица
1 бутончик гвоздики
1 букет гарни
5 см корня имбиря
2 зубчика чеснока
1 лайм
50 мл соленого соевого соуса
100 мл сладкого соевого соуса
1 ч. л. молотой сладкой паприки
50 мл соуса ныок-мам
50 мл оливкового масла
1 маленький пучок кинзы
Соль, черный перец

› За день до приготовления обвяжите каждую реберную пластину нитью, чтобы кости не отделились при варке. Положите оба куска в большую кастрюлю и залейте холодной водой. Посолите, поперчите, добавьте целую очищенную морковь, очищенную луковицу (воткните в нее бутончик гвоздики) и букет гарни. Доведите до кипения, накройте крышкой и варите ребрышки 2 часа 30 минут на слабом огне, регулярно снимая пену. Выключите огонь, дайте ребрышкам остыть, не сливая бульон, и уберите кастрюлю в холодильник на 12 часов.

› В день приготовления разогрейте духовку до 150 °C.

› Очистите и натрите корень имбиря на терке, очистите и мелко порубите зубчики чеснока, снимите с лайма цедру и выжмите сок; цедру сохраните. В миске смешайте имбирь и чеснок со сладким и соленым соевым соусом, паприкой, соусом ныок-мам, оливковым маслом и черным перцем (соль добавлять не нужно: соевый соус и так очень соленый).

› Извлеките ребрышки из бульона и промокните бумажными полотенцами. Переложите ребрышки в форму для запекания и залейте маринадом. Поставьте форму в духовку и запекайте ребрышки 1 час, поливая их маринадом и переворачивая примерно раз в 15 минут. Увеличьте нагрев до 180 °C и запекайте еще 15 минут.

› Достаньте противень, посыпьте ребрышки цедрой лайма и рубленой кинзой и подавайте.





ЛОПАТКА, МАРИНОВАННАЯ В УКСУСНОМ СОУСЕ ЧИМИЧУРРИ

4 порции

ПОДГОТОВКА: **45 минут**

МАРИНОВАНИЕ: **6 часов**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: **20 минут**

ИНГРЕДИЕНТЫ

800 г лопатки для жарки на гриле, предпочтительно выдержанной
30 мл бальзамического уксуса
50 мл оливкового масла
4 молодые луковицы
1 маленький пучок петрушки
1 маленький зеленый перец чили
2 крупных зубчика чеснока
1 веточка чабера или 2 щепотки орегано
30 мл уксуса из красного вина
50 мл подсолнечного масла
Соль, черный перец

» Срежьте с лопатки лишний жир, удалите жилки. Придайте куску прежнюю форму и обвяжите нитью. В миске смешайте бальзамический уксус с 20 мл оливкового масла, солью и перцем. Обмажьте этой смесью лопатку, заверните в два или три слоя пищевой пленки или вакуумируйте в пакете, если у вас есть вакууматор. Маринуйте лопатку в холодильнике в течение 6 часов.

» Очистите и мелко порубите молодой лук, промойте и мелко нарежьте петрушку, очистите и мелко порубите перец чили, очистите и измельчите зубчики чеснока. В миске смешайте молодой лук с петрушкой, чили, чесноком, чабером, уксусом из красного вина, оставшимся оливковым маслом, подсолнечным маслом, солью и черным перцем. Получившийся соус уберите в холодильник.

» Разогрейте духовку до 210 °C.

» Разверните лопатку и обжарьте ее на сильном огне на сковороде без жира по 5 минут с каждой стороны. Переложите мясо в форму для запекания и поставьте в духовку на 15 минут для прожарки с кровью.

» Достаньте лопатку из духовки, накройте фольгой, дайте отдохнуть 10 минут, а затем нарежьте ломтями и подавайте с соусом чимичурри.

РОСТБИФ В ЧЕРНОМ ПЕРЦЕ С МОЛОДЫМ КАРТОФЕЛЕМ В БЕКОНЕ

4 порции

ПОДГОТОВКА: **40 минут**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: **35 минут**

ИНГРЕДИЕНТЫ

1 ростбиф весом около 700 г, не обернутый салом
20 мелких клубней молодого картофеля
2 ст. л. с горкой свежемолотого черного перца
10 ломтиков копченого бекона
50 мл коньяка
100 мл телячьего бульона
1 ст. л. с горкой жирной сметаны (крем-фреш)
50 мл подсолнечного масла
Соль

› Вымойте картофель, положите его в кастрюлю с холодной водой, посолите, доведите до кипения и варите 15 минут. Слейте воду и быстро обдайте картофель холодной водой.

› Разогрейте духовку до 200 °C.

› Разрежьте каждый ломтик бекона пополам вдоль и оберните получившимися ленточками клубни картофеля. Обваляйте ростбиф в молотом перце, как следует прижимая, чтобы крупинки застряли между волокнами. Посолите. Переложите ростбиф в металлическую форму для запекания, разложите вокруг него картофель и полейте все подсолнечным маслом. Запекайте 18–20 минут для прожарки с кровью.

› Достаньте противень из духовки, заверните ростбиф в фольгу, картофель переложите на тарелку и тоже накройте фольгой.

› Слейте из формы жир и поставьте ее на огонь. Деглазируйте коньяком, соскребая со дна прижарившиеся кусочки с помощью деревянной лопатки. Влейте телячий бульон, дайте ему немного увариться, добавьте сметану, посолите и готовьте при кипении 2 минуты, помешивая.

› Перелейте соус в миску, нарежьте ростбиф ломтями и подавайте с картофелем в беконе и соусом.



СТЕЙК НА РЕБРЕ С РОЗМАРИНОМ ПО-БОРДОСКИ

4 порции

ПОДГОТОВКА: **30 минут**

ОХЛАЖДЕНИЕ: **3 суток**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: **30 минут**

ИНГРЕДИЕНТЫ

1 стейк на ребре (томагавк) весом около 1,5 кг
1 большая веточка розмарина
30 мл оливкового масла
150 г шалота
300 мл красного вина
1 ч. л. сахара
200 мл телячьего бульона
15 г сливочного масла
Соль, свежемолотый черный перец

› Крупно порубите веточки розмарина, смешайте их в миске с оливковым маслом и поперчите. Руками обмажьте стейк розмариновым маслом. Если у вас есть вакууматор, запечатайте стейк в вакуумном пакете, а если нет, плотно в три слоя оберните его пищевой пленкой. Положите на нижнюю полку холодильника и выдержите 3 суток, чтобы мясо как следует пропиталось ароматом розмарина.

› Очистите шалот и мелко его порубите. Переложите в сотейник, залейте красным вином и добавьте сахар. Готовьте 15–20 минут на среднем огне при кипении, чтобы вино уварилось на две трети. Влейте говяжий бульон, добавьте соль и перец и уваривайте еще 15 минут на среднем огне до получения маслянистого соуса. Снимите с огня и добавьте нарезанное кусочками холодное сливочное масло. Перемешайте венчиком и сохраняйте соус горячим, но не доводите до кипения.

› Разогрейте духовку до 210 °C.

› Достаньте стейк из холодильника и тупой стороной лезвия ножа соскребите с него кусочки розмарина. Обжарьте стейк в металлической форме для запекания на сильном огне по 3–4 минуты с каждой стороны. Поставьте форму в духовку и запекайте 15–25 минут в зависимости от желаемой степени готовности.

› Достаньте стейк из духовки, поставив форму на решетку, накройте фольгой, дайте постоять 8–10 минут и подавайте с бордоским соусом.





ТОЛСТЫЙ КРАЙ В ЗЕЛЕНОЙ ПАНИРОВКЕ

4 порции

ПОДГОТОВКА: **20 минут**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: **20 минут**

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 куска толстого края по 400–500 г
1 пучок петрушки
1 пучок кервеля
3 веточки эстрагона
2 ст. л. с горкой сладкой горчицы
50 мл оливкового масла
1 ст. л. панировочных сухарей
2 ст. л. подсолнечного масла
Пищевая морская соль, черный перец

» Промойте зелень, оборвите листья и мелко их порубите. В миске смешайте их с горчицей, оливковым маслом, панировочными сухарями, морской солью и хорошим черным перцем.

» Разогрейте духовку до 210 °C.

» Крепко обвяжите куски говядины нитью, чтобы они сохранили форму. Нагрейте подсолнечное масло в сотейнике или жаропрочной сковороде. Обжарьте куски говядины на сильном огне по 3 минуты с каждой стороны. Переставьте сотейник в духовку и запекайте мясо 10–15 минут в зависимости от желаемой степени готовности.

» Достаньте сотейник, посолите и поперчите мясо, распределите по верху панировку с зеленью и горчицей и поставьте в духовку еще на 5 минут.

» Достаньте готовое мясо из духовки, дайте ему постоять 5 минут, а затем нарежьте ломтиками и подавайте.

Подавайте с домашним пюре и хрустящим салатом.

ЛОПАТКА МОЛОДОГО БАРАШКА, ФАРШИРОВАННАЯ МИНДАЛЕМ И ИНЖИРОМ

4–6 порций

ПОДГОТОВКА: **45 минут**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: **45 минут**

ИНГРЕДИЕНТЫ

1 лопатка молодого барашка (около 1,5 кг, без кости)
1 крупная головка репчатого лука
3 см корня имбиря
1 маленький зеленый перец чили
4 вяленых инжира
20 неочищенных ядер миндаля
50 мл оливкового масла
15 г сливочного масла
1 ст. л. жидкого меда
1 ст. л. с горкой миндальной муки
½ пучка кинзы
Соль, черный перец

› Очистите и мелко порубите лук, очистите и натрите на терке корень имбиря, вымойте и мелко порубите перец чили. Крупно нарежьте инжир; крупно порубите миндаль ножом.

› Пассеруйте лук 10 минут на сковороде на среднем огне в оливковом и сливочном масле. Добавьте мед, перец чили, имбирь, инжир, посолите и поперчите. Готовьте, помешивая, 5 минут на слабом огне. Выключите огонь, добавьте миндаль, миндальную муку и половину кинзы. Перемешайте и дайте остыть.

› Разогрейте духовку до 200 °C.

› Выложите лопатку на рабочую поверхность, посолите и поперчите. На середину куска мяса выложите содержимое сковороды, аккуратно сверните мясо в рулет и обвяжите нитью. Выложите получившийся рулет в форму для запекания, посолите и поперчите. Сбрызните оставшимся оливковым маслом. Поставьте форму в духовку и запекайте 30 минут для полной прожарки.

› Достаньте форму из духовки, заверните рулет в фольгу и дайте постоять 10 минут, а затем нарежьте ломтиками и подавайте.





НОЖКА МОЛОЧНОГО ЯГНЕНКА С ЧЕСНОКОМ, РОЗМАРИНОМ И ЛИМОНОМ

4 порции

ПОДГОТОВКА: **20 минут**

МАРИНОВАНИЕ: **12 часов**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: **25 минут**

ИНГРЕДИЕНТЫ

1 ножка молочного ягненка
8 зубчиков чеснока
1 веточка розмарина
1 ч. л. жидкого меда
50 мл оливкового масла
1 ч. л. эспелетского перца
½ соленого лимона
Пищевая морская соль

» За день до приготовления ягнятины очистите зубчики чеснока и разрежьте их пополам. Крупно порубите веточки розмарина. В миске смешайте их с чесноком, медом, оливковым маслом и эспелетским перцем. Соленый лимон нарежьте мелкими кубиками. Выложите ножку ягненка в форму для запекания, сверху распределите маринад и руками разминайте мясо 2–3 минуты, чтобы оно лучше пропиталось ароматами. Распределите по поверхности ножки кубики соленого лимона, затяните форму пищевой пленкой и поставьте мариноваться в холодильник на 12 часов.

» На следующий день достаньте форму из холодильника за 20 минут до приготовления. Разогрейте духовку до 200 °C.

» Несколько раз переверните ножку в форме, чтобы мясо покрылось маринадом; посолите с обеих сторон. Поставьте форму в духовку и запекайте 25 минут. По прошествии половины времени приготовления полейте ножку маринадом со дна формы.

» Достаньте ножку из духовки, заверните в фольгу, дайте постоять 10 минут, а затем нарежьте ломтиками и подавайте.


Réserve de
Côtes du Rhône

СЕДЛО БАРАШКА, ФАРШИРОВАННОЕ ТОМЛЕННЫМ В КРАСНОМ ВИНЕ ЛУКОМ, СУХОФРУКТАМИ И ОРЕХАМИ

4 порции

ПОДГОТОВКА: **40 минут**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: **55 минут**

ИНГРЕДИЕНТЫ

1 седло барашка без кости
2 красные луковицы
20 г сливочного масла
1 ст. л. сахара
300 мл красного вина
2 шт. чернослива
25 г ядер фундука
25 г лепестков миндаля
30 мл оливкового масла
Соль, черный перец

» Очистите и мелко нарежьте лук. Пассеруйте его в сливочном масле на сковороде на среднем огне в течение 5 минут. Добавьте сахар, красное вино, посолите, поперчите и перемешайте; томите лук 20–25 минут на среднем огне, регулярно помешивая. При необходимости подлейте в процессе приготовления немного вина.

» Крупно порубите фундук и обжарьте его вместе с миндалем на среднем огне (3 минуты). Мелко нарежьте чернослив, смешайте его с луком конфи, фундуком и миндалем.

» Разогрейте духовку до 190 °C.

» Разрежьте седло барашка на две части по толщине, посолите, поперчите и распределите по ним луковую смесь. Заверните края поверх начинки, формируя 2 маленьких рулета, крепко обвяжите их нитью, посолите и поперчите снаружи. Обжаривайте на сильном огне в оливковом масле в течение 4–5 минут. Переложите рулеты в форму для запекания и поставьте в духовку на 15 минут для средней прожарки.

» Достаньте рулеты из духовки, заверните в фольгу и дайте им отдохнуть 10 минут, а потом нарежьте и подавайте.

КАРЕ ЯГНЕНКА С МЕДОВОЙ КОВРИЖКОЙ И МЕДОМ

4 порции

ПОДГОТОВКА: **30 минут**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: **30 минут**

ИНГРЕДИЕНТЫ

4 каре ягненка на трех ребрах (зачистить косточки)
50 мл оливкового масла
4 ломтя медовой коврижки
1 пучок молодого лука
2 ст. л. жидкого меда
3 веточки тимьяна
Соль, черный перец

› Разогрейте духовку до 200 °C.

› Обжаривайте каре ягненка в половине оливкового масла на сковороде на сильном огне в течение 5 минут, со всех сторон. Посолите и поперчите. Переложите каре в форму для запекания и дайте им немного остыть.

› Срежьте корки у ломтей медовой коврижки. Выложите ломти на противень и подсушите в духовке (5 минут). Остудите. Очистите молодой лук, сохраняя корни и стебли, разложите вокруг каре ягненка, полейте оставшимся оливковым маслом, посолите и поперчите. Крупно нарежьте ломти медовой коврижки, в миске смешайте их с медом, веточками тимьяна и 3 столовыми ложками холодной воды, чтобы получилась паста. Посолите и поперчите. Распределите эту пасту по каре ягненка.

› Поставьте форму в духовку и запекайте 15 минут для средней прожарки.

› Достаньте каре ягненка из духовки, переложите на блюдо, накройте фольгой и дайте отдохнуть 10 минут.

› Налейте в форму 100 мл воды и отправьте в духовку вместе с луком еще на 10 минут.

› Достаньте лук из духовки, разрежьте каре ягненка на котлеты и подавайте с запеченным луком и жарочными соками из формы.





ЯГНЯЧЬИ РЕБРЫШКИ ПО-АЗИАТСКИ

4 порции

ПОДГОТОВКА: **20 минут**

МАРИНОВАНИЕ: **6 часов**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: **1 час**

ИНГРЕДИЕНТЫ

1 кг бараньих ребрышек (лучше всего молочного барашка)
80 г красного лука
1 ст. л. семян кориандра
1 крупный лимон
50 г хариссы
1 ч. л. коричневого сахара
1 ч. л. с горкой молотого кумина (зиры)
2 щепотки куркумы
30 г оливкового масла
70 г кедровых орешков
6 веточек кинзы
Соль

» Очистите и мелко нарежьте красный лук, слегка растолките семена кориандра, вымойте лимон, снимите с него цедру и выжмите сок. В миске смешайте хариссу с красным луком, семенами кориандра, цедрой и лимонным соком, коричневым сахаром, кумином, куркумой, оливковым маслом и солью. Намажьте ребрышки получившейся смесью. Переложите их в глубокую посуду, затяните пищевой пленкой и поставьте мариноваться в холодильник на 6 часов.

» За 20 минут до приготовления достаньте ребрышки из холодильника. Разогрейте духовку до 180 °C.

» Выложите ребрышки вместе с маринадом на противень, застеленный пергаментной бумагой для выпечки. Запекайте 1 час, не переворачивая.

» Пока ребрышки в духовке, обжарьте кедровые орешки на горячей сухой сковороде (5 минут). Пересыпьте их в миску и дайте им остыть. Мелко нарежьте кинзу и смешайте ее с кедровыми орешками.

» Достаньте ребрышки из духовки и дайте им постоять 5 минут. Посыпьте кедровыми орешками и кинзой и подавайте.

ЛОПАТКА С КУРАГОЙ И ЛУКОМ, ТОМЛЕННЫМИ С КОРИЦЕЙ

4 порции

ПОДГОТОВКА: **30 минут**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: **1 час**

ИНГРЕДИЕНТЫ

1 маленькая лопатка молодого барашка весом около 1,3 кг (без кости)
2 крупные головки репчатого лука
30 г сливочного масла
6 шт. кураги
1 крупный вяленый инжир
50 мл черносмородинового ликера
1 ст. л. с горкой жидкого меда
1 ч. л. молотого кумина (зиры)
2 щепотки корицы
50 мл оливкового масла
Соль, черный перец

› Очистите и мелко нарежьте лук. Пассеруйте его в сливочном масле на сковороде, поставленной на средний огонь, в течение 10 минут. Мелко нарежьте курагу и инжир. Добавьте их на сковороду к луку, перемешайте. Добавьте черносмородиновый ликер, мед, половину кумина, щепотку корицы, посолите и поперчите. Томите 10 минут на слабом огне, регулярно помешивая. Дайте немного остыть.

› Разогрейте духовку до 180 °C.

› Выложите лопатку барашка на рабочую поверхность. По центру распределите луковую смесь, сверните мясо в рулет и крепко обвяжите нитью. Переложите рулет в форму для запекания, посыпьте остатками кумина и корицы, посолите, поперчите, сбрызните оливковым маслом. Запекайте 35–45 минут для средней прожарки.

› Достаньте форму из духовки, заверните мясо в фольгу, дайте ему постоять 10 минут, а затем нарежьте ломтями и подавайте.



УТКА С КЛЕМЕНТИНАМИ

4–6 порций

ПОДГОТОВКА: **30 минут**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:
1 час 15 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ

1 взрослая или молодая утка весом около 1,4 кг
7 клементинов
50 мл оливкового масла
3 ст. л. жидкого меда
50 мл соленого соевого соуса
20 г сливочного масла
Соль, черный перец

› Разогрейте духовку до 200 °C.

› Вымойте и очистите 4 клементина. Шкурки вложите в полость утки, посолите и поперчите ее снаружи и изнутри, переложите в форму для запекания. Полейте утку оливковым маслом и запекайте 45 минут. Каждые 15 минут переворачивайте.

› Тем временем выжмите из оставшихся клементинов сок, налейте его в сотейник, добавьте мед и соевый соус, поперчите и совсем немного посолите. Уваривайте 3 минуты на сильном огне.

› Через 45 минут достаньте форму с уткой из духовки и слейте из формы как можно больше жира. Полейте утку цитрусовым соусом, разложите вокруг разрезанные пополам очищенные клементины и запекайте еще 45 минут. Каждые 15 минут поливайте утку соусом.

› Достаньте форму из духовки, переложите утку и клементины на блюдо, накройте фольгой и дайте постоять 15 минут.

› Уварите оставшийся в форме соус и, энергично мешая венчиком, введите в него сливочное масло. Перелейте соус в мисочку, разделайте утку и подавайте.







РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ

ДОРАДА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ПЕРЦЕМ И ХАРИССОЙ

4 порции

ПОДГОТОВКА: **30 минут**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: **10 минут**

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 выпотрошенные и очищенные от чешуи дорады весом по 700–800 г
1 красная луковица
1 большой неострый зеленый перец
1 ч. л. с горкой хариссы
80 мл оливкового масла
Сок ½ лимона
1 маленький пучок черемши
Соль

› Разделайте рыбу на филе, удалите косточки пинцетом. Очистите лук и нарежьте его очень тонкими колечками. Удалите из перца семечки и также очень тонко его нарежьте. В миске смешайте лимонный сок с хариссой и солью. Помешивая, введите масло.

› Разогрейте духовку до 200 °C.

› Выложите 2 филе дорады на противень, застланный фольгой. Смажьте их маслом с хариссой. Разложите по филе колечки лука и перца, смажьте небольшим количеством масла с хариссой. Накройте двумя оставшимися филе и смажьте остатками масла с хариссой. Поставьте в духовку и запекайте 10 минут.

› Подавайте дораду сразу же с нарезанными листьями черемши.

Чтобы проверить готовность рыбы, проколите ее зубочисткой: если зубочистка входит легко, рыба готова, а если приходится прилагать усилие, подержите ее в духовке еще немного.



МАКРЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННАЯ С ПОМИДОРАМИ И ТИМЬЯНОМ

4 порции

ПОДГОТОВКА: **30 минут**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: **25 минут**

ИНГРЕДИЕНТЫ

4 крупные макрели; обрезать плавники, выпотрошить и промыть
2 крупных и очень спелых красных помидора
2 крупных и очень спелых желтых помидора
3 молодые луковицы
1 зубчик чеснока
80 мл оливкового масла
50 мл белого вина
4 веточки свежего тимьяна
Соль, черный перец

» Удалите плодоножки у помидоров, надрежьте кожицу снизу кончиком ножа. Погрузите помидоры на 30 секунд в большую кастрюлю с кипящей водой. Слейте кипяток и обдайте помидоры холодной водой. Снимите кожицу, разрежьте помидоры пополам, удалите семена и мелко нарежьте мякоть.

» Очистите и мелко нарежьте молодой лук и зубчик чеснока. Пассеруйте лук и чеснок 2 минуты на среднем огне в половине оливкового масла. Добавьте нарезанные помидоры, белое вино, половину тимьяна, посолите и поперчите. Тушите помидоры 10 минут на среднем огне; жидкость должна выпариться почти полностью.

» Разогрейте духовку до 210 °C.

» Застелите противень пергаментной бумагой или фольгой. Слегка надрежьте кожу макрелей ножом. Брюшко нафаршируйте помидорным соусом, а оставшийся выложите на противень. Выложите макрелей поверх помидорного соуса, посыпьте тимьяном, посолите, поперчите и сбрызните оставшимся оливковым маслом. Запекайте 10–12 минут, в зависимости от размера, и подавайте с пылу с жару.



ХРУСТЯЩИЙ МЕРЛАНГ, ЗАПЕЧЕННЫЙ С ГОРЧИЦЕЙ

4 порции

ПОДГОТОВКА: **30 минут**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: **15 минут**

ИНГРЕДИЕНТЫ

4 крупных мерланга; без голов и без плавников, выпотрошить и промыть
80 г дижонской горчицы с пряностями
4 ст. л. оливкового масла
1 ч. л. жидкого меда
1 ст. л. с горкой рубленого укропа
1 пригоршня чипсов или тонких соленых вафель
Соль, эспелетский перец

› Разогрейте духовку до 200 °C.

› В миске смешайте горчицу с оливковым маслом, медом, укропом, солью и эспелетским перцем. Раскрошите чипсы или вафли руками в другой миске. Приправьте их 2 щепотками эспелетского перца.

› Выложите мерлангов на противень, застланный пергаментной бумагой, посолите и поперчите. Распределите по ним горчичную смесь. Посыпьте острыми чипсами. Поставьте мерлангов в духовку и запекайте 15 минут. Подавайте сразу.





КЕФАЛЬ С КРАСНЫМ ЛУКОМ В СИДРЕ

4 порции

ПОДГОТОВКА: **30 минут**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: **50 минут**

ИНГРЕДИЕНТЫ

1 кефаль весом 1,3 кг или 2 кефали примерно по 750 г
3 красные луковицы
600 мл сладкого сидра
70 г сливочного масла
1 маленький пучок свежего тимьяна
3 ст. л. оливкового масла
Соль, черный перец

› Выпотрошите кефаль, тщательно очистите ее от чешуи и промойте. Промокните насухо, слегка надрежьте по всей поверхности и уберите в холодильник.

› Очистите и мелко нарежьте 1 луковицу. Сложите в сотейник, добавьте сидр, посолите, поперчите и уварите на ⅔ на среднем огне. Введите сливочное масло, мешая венчиком, и отставьте в сторону.

› Очистите оставшиеся 2 луковицы и нарежьте их кольцами толщиной 3 мм.

› Разогрейте духовку до 210 °C.

› Посолите и поперчите рыбу изнутри и снаружи и выложите ее в большую форму для запекания или на противень. Разложите вокруг кольца лука, полейте уваренным соусом на основе сидра, посыпьте тимьяном и сбрызните оливковым маслом. Поставьте противень в духовку и запекайте 25 минут (для одной крупной кефали) или 18–19 минут (для двух помельче). Чтобы проверить готовность кефали, проколите ее зубочисткой: зубочистка должна легко погрузиться в рыбу; если же приходится прилагать усилие, значит, кефаль еще не пропеклась.

› Разделайте рыбу на филе и подавайте с луком и сидровым соусом.

СТЕЙКИ ИЗ ХЕКА, ЗАПЕЧЕННЫЕ С КРЕВЕТКАМИ, И КРЕВЕТОЧНО-ЧЕСНОЧНЫЙ СОУС

4 порции

ПОДГОТОВКА: **30 минут**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: **40 минут**

ИНГРЕДИЕНТЫ

4 стейка из хека весом примерно по 250 г (толщиной 5–6 см)
350 г мелких креветок
4 зубчика чеснока
4 ст. л. оливкового масла
1 лист водорослей нори
70 г размягченного сливочного масла
Соль, эспелетский перец

› Удалите у креветок головы и хвостики. Очистите зубчики чеснока. 2 зубчика нарежьте мелко, а еще 2 разрежьте на четвертинки. Обжаривайте головы и хвостики креветок вместе с мелко нарезанным чесноком в сотейнике на среднем огне в 2 столовых ложках оливкового масла. Влейте 300 мл холодной воды и готовьте 15 минут на среднем огне.

› Разогрейте духовку до 190 °C.

› Слегка смочите лист нори водой и крупно нарежьте его ножом. В мисочке смешайте размягченное сливочное масло с нори, посолите и приправьте эспелетским перцем. Выложите стейки в форму для запекания, намажьте их маслом с нори, поверх разложите креветки, сбрызните 2 столовыми ложками оливкового масла. Вокруг стейков разбросайте кусочки чеснока. Поставьте форму в духовку и запекайте стейки 20 минут.

› Процедите креветочный соус в чистый сотейник. Достаньте форму из духовки и выложите стейки с креветками на тарелку. Перелейте соки из-под стейков в сотейник с креветочным соусом и уваривайте 8–10 минут на среднем огне, а потом пробейте погружным блендером.

› Переложите стейки с креветками обратно в форму, полейте соусом и подогревайте 8–10 минут при 190 °C. Подавайте сразу же.



ЛАНГУСТИНЫ В МАСЛЕ С ЭСТРАГОНОМ И ТМИНОМ

4 порции

ПОДГОТОВКА: **30 минут**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: **10 минут**

ИНГРЕДИЕНТЫ

16 небольших сырых лангустинов
80 г сливочного масла
60 г кедровых орешков
6 больших веточек эстрагона
2 щепотки паприки
1 ст. л. с горкой тмина
2 веточки укропа
Соль

› Разогрейте духовку до 240 °C в режиме гриль.

› Разрежьте лангустинов вдоль пополам. Удалите кишку и выложите половинки на противень.

› Обжаривайте кедровые орешки в течение 3 минут на сухой сковороде на среднем огне, затем пересыпьте их на тарелку и остудите.

› Порубите листья эстрагона. Растопите сливочное масло на слабом огне. Добавьте паприку, эстрагон, кедровые орешки, семена тмина и соль. Полейте половинки лангустинов пряным маслом и посыпьте их кедровыми орешками. Поставьте противень под гриль на 6–8 минут, в зависимости от размера лангустинов.

› Достаньте лангустинов из духовки, посыпьте укропом и сразу же подавайте.





ФАРШИРОВАННЫЙ КАЛЬМАР С ПАРМЕЗАНОМ

4 порции

ПОДГОТОВКА: **45 минут**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: **55 минут**

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 крупных кальмара весом примерно по 400 г
1 маленький цукини
1 красный болгарский перец
2 зубчика чеснока
3 крупные молодые луковицы
90 г пармезана
25 г кедровых орешков
50 мл оливкового масла
2 веточки свежего тимьяна
400 г телячьего фарша
200 г помидоров черри
Соль, черный перец

› Очистите и промойте кальмаров, стараясь их не повредить. Мелко нарежьте щупальца.

› Вымойте цукини и нарежьте мелкими кубиками. Очистите перец и нарежьте его так же. Очистите и измельчите зубчики чеснока; очистите и мелко порубите лук; натрите пармезан.

› Обжаривайте кедровые орешки в течение 3 минут на горячей сковороде, затем остудите их и крупно порубите ножом.

› Пассеруйте лук и чеснок в течение 3 минут на среднем огне в половине оливкового масла. Добавьте щупальца кальмаров, перец и цукини, тимьян, посолите и поперчите и готовьте 10 минут на среднем огне, регулярно помешивая.

› Дайте овощам остыть, а потом смешайте их в миске с телячьим фаршем, кедровыми орешками и тертым пармезаном. Посолите и поперчите. Наполните кальмаров этим фаршем и заколите край зубочистками крест-накрест.

› Разогрейте духовку до 180 °C.

› Обжаривайте фаршированных кальмаров в течение 3 минут на сильном огне в оставшемся оливковом масле. Переложите их в форму для запекания вместе с маслом со сковороды. Разложите вокруг помидоры черри, посолите и поперчите.

› Запекайте 45 минут; по прошествии половины времени приготовления переверните кальмаров.

› Достаньте их из духовки, дайте постоять 5 минут, а затем нарежьте ломтиками и подавайте с помидорами, полив соками из формы.



ОМАР, ЗАПЕЧЕННЫЙ В ИМБИРНОМ МАСЛЕ

4 порции

ПОДГОТОВКА: **45 минут**

ОХЛАЖДЕНИЕ: **15 минут**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: **15 минут**

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 омара весом примерно по 800 г
5 см корня имбиря
2 лайма
100 г размягченного сливочного масла
2 ст. л. с горкой панировочных сухарей
2 луковицы шалота
2 ст. л. оливкового масла
Соль, черный перец

› Разрежьте омаров вдоль пополам большим ножом, слегка надломите клешни. Извлеките икру, сложите в миску, удалите несъедобные части головы и кишку и выложите половинки омаров в форму для запекания.

› Очистите и натрите корень имбиря на терке, вымойте лимон, снимите с него цедру и выжмите сок. Очистите и мелко нарежьте шалот. В миске смешайте икру с размягченным сливочным маслом, имбирем, шалотом, панировочными сухарями, лимонным соком и цедрой. Посолите и поперчите. Распределите смесь по половинкам омаров, как следует заполняя ею головы. Уберите форму в холодильник на 15 минут.

› Разогрейте духовку до 240 °C в режиме гриль.

› Достаньте форму из холодильника, сбрызните клешни омаров оливковым маслом и поставьте форму под гриль на 13–15 минут.

› Достаньте форму из духовки, натрите на омаров цедру оставшегося лимона и сразу же подавайте.




ОВОЩИ



ТЫКВА В МЕДУ С КУНЖУТОМ

4 порции

ПОДГОТОВКА: **20 минут**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: **30 минут**

ИНГРЕДИЕНТЫ

600 г тыквы
2 большие ст. л. с горкой жидкого меда
80 мл вустерского соуса
1 ст. л. с горкой черного кунжута
1 ст. л. с горкой золотистого кунжута
50 мл оливкового масла
Соль, черный перец

› Удалите из тыквы семена и волокна, срежьте кожуру большим ножом, промойте мякоть и нарежьте ее крупными кубиками.

› Разогрейте духовку до 200 °C.

› Подогревайте мед в сотейнике на слабом огне в течение 3 минут. Перелейте в большую миску, добавьте вустерский соус, семена черного и золотистого кунжута, оливковое масло. Посолите и поперчите. Взбейте соус венчиком.

› Добавьте кубики тыквы и перемешайте руками. Распределите покрытые соусом кубики тыквы по противню, застланному пергаментной бумагой или фольгой.

› Запекайте в течение 15 минут. Полейте тыкву небольшим количеством соуса с кунжутом и запекайте еще 15 минут.

› Достаньте противень из духовки и сразу же подавайте тыкву с оставшимся соусом в мисочке.

ЦУКИНИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ ПЕКОРИНО

4 порции

ПОДГОТОВКА: **20 минут**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: **35–40 минут**

ИНГРЕДИЕНТЫ

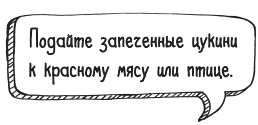
4 круглых цукини
1 зубчик чеснока
30 г кедровых орешков
60 г сыра пекорино
50 мл оливкового масла
Соль, черный перец

» Разогрейте духовку до 180 °C.

» Вымойте цукини, срежьте верх и аккуратно выскоблите мякоть чайной ложкой. Посолите и поперчите цукини изнутри и выложите их в форму для запекания.

» Мякоть цукини поместите в маленькую чашу кухонного комбайна, добавьте разрезанный на четыре части зубчик чеснока, кедровые орешки, нарезанный пекорино и половину оливкового масла. Посолите и поперчите. Измельчайте в течение 1 минуты, чтобы получился однородный фарш.

» Наполните этим фаршем цукини и сбрызните их оставшимся оливковым маслом. Поставьте форму в духовку и запекайте 35–40 минут. Сразу подавайте.







ЗАПЕЧЕННЫЙ КАРТОФЕЛЬ В ПАНИРОВКЕ С ПРЯНЫМИ ТРАВАМИ

4 порции

ПОДГОТОВКА: **30 минут**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: **40 минут**

ИНГРЕДИЕНТЫ

1 кг картофеля сорта «бинтье» или «бель-де-фонтене»
800 г муки
2 веточки розмарина
3 веточки свежего тимьяна
2 лавровых листа
150 г панировочных сухарей
100 мл оливкового масла
Черный перец, пищевая морская соль

» Разогрейте духовку до 180 °C.

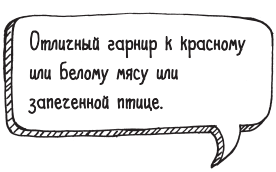
» Очистите и вымойте картофель; нарежьте его дольками. Поставьте на огонь кастрюлю с 3 литрами воды и мукой. Когда вода закипит, опустите в нее картофель на 5 минут.

» Тем временем мелко порубите тимьян, листья розмарина и лавровые листья; смешайте их с 1 чайной ложкой морской соли.

» Откиньте картофель на дуршлаг. В большой миске смешайте пряные травы с панировочными сухарями. Добавьте картофель и оливковое масло. Перемешивайте руками в течение 3–4 минут, чтобы картофель как следует покрылся панировкой.

» Аккуратно в один слой выложите картофель на противень, застланный пергаментной бумагой. Поставьте в духовку и запекайте 30–35 минут, не переворачивая и не открывая дверцу, пока картофель не подрумянится и не станет хрустящим.

» Достаньте картофель из духовки и сразу же подавайте.





ПОМИДОРЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ПЕРСИЯДОМ С СЕМЕЧКАМИ

4 порции

ПОДГОТОВКА: **15 минут**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: **20 минут**

ИНГРЕДИЕНТЫ

4 помидора сорта «бычье сердце»
1 маленький пучок петрушки
1 крупная луковица шалота
1 зубчик чеснока
1 ст. л. с горкой льняных семечек
1 ст. л. с горкой тыквенных семечек
1 ст. л. с горкой кунжута
1 ст. л. с горкой мака
4 ст. л. с горкой панировочных сухарей
50 мл оливкового масла
Соль, черный перец

› Разогрейте духовку до 180 °C.

› Вымойте помидоры, срежьте верх, аккуратно выскоблите серединку и выложите оболочки на бумажные полотенца срезом вниз. Промойте и порубите петрушку, очистите и мелко нарежьте шалот и зубчик чеснока. В миске смешайте льняные семечки, тыквенные семечки, кунжут и мак с панировочными сухарями, петрушкой, шалотом, чесноком и оливковым маслом. Посолите и поперчите.

› Наполните этой смесью помидоры и переложите их в форму для запекания.

› Запекайте помидоры 20 минут, а затем сразу же подавайте.



ЦВЕТНАЯ КАПУСТА, ЗАПЕЧЕННАЯ ЦЕЛИКОМ С КУРКУМОЙ

4–6 порций

ПОДГОТОВКА: **15 минут**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:
1 час 30 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ

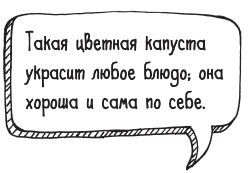
1 кочан цветной капусты весом около 1,2 кг
100 мл оливкового масла
2 ст. л. кленового сиропа
Сок ½ лимона
1 ч. л. куркумы
Соль, черный перец

› Очистите цветную капусту, сохранив ближайшие к кочану листья. Погрузите целый кочан в большую кастрюлю с подсоленной кипящей водой. Бланшируйте в течение 5 минут, затем откиньте на дуршлаг и обдайте холодной водой.

› Разогрейте духовку до 180 °C.

› Нагрейте масло в маленьком сотейнике вместе с кленовым сиропом, лимонным соком и куркумой, посолите и поперчите.

› Выложите цветную капусту в форму для запекания. Полейте ее смесью с куркумой. Запекайте 1 час 15 минут, регулярно поливая капусту маслом с куркумой. В зависимости от размера кочана вам может понадобиться на 10–15 минут больше. Проверьте готовность капусты, проколов ее ножом: она должна быть нежной.





СВЕКЛА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СОЛЯНОЙ КОРКЕ С КУРКУМОЙ

4 порции

ПОДГОТОВКА: **10 минут**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: **2 часа 30 минут**

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 сырые свеклы весом 250–300 г
2 кг крупной соли
1 ст. л. с горкой куркумы
1 ч. л. карри

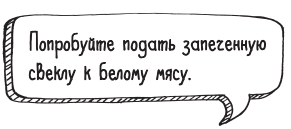
› Разогрейте духовку до 180 °C.

› Протрите свеклу, но не мойте ее. В большой миске смешайте крупную соль с куркумой и карри.

› Насыпьте часть приправленной соли в прямоугольную форму для террина или кекса длиной около 22 см. Слегка погрузите в нее свеклу и засыпьте оставшейся солью.

› Запекайте свеклу 2 часа 30 минут.

› Достаньте форму из духовки, дайте постоять 15 минут, а затем разбейте соляную корку. Извлеките из соли свеклу и снимите кожуру; подавайте, выложив сверху кусочек сливочного масла.





ЦУКИНИ С ЛИМОНОМ И ТМИНОМ

4 порции

ПОДГОТОВКА: **20 минут**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: **25 минут**

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 цукини весом примерно по 350 г
½ соленого лимона
30 г лепестков миндаля
80 мл оливкового масла
1 веточка тимьяна
1 ст. л. с горкой тмина
Соль, черный перец

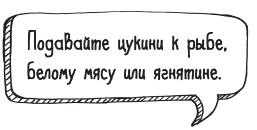
› Вымойте цукини и обрежьте концы. Опустите цукини в большую кастрюлю с кипящей подсоленной водой и бланшируйте в течение 5 минут. Откиньте на дуршлаг и обдайте холодной водой.

› Разогрейте духовку до 200 °C.

› Разрежьте цукини вдоль пополам, надрежьте мякоть крест-накрест по всей поверхности и выложите половинки в форму для запекания.

› Нарежьте мякоть соленого лимона очень мелкими кубиками. В миске смешайте их с раскрошенными лепестками миндаля, оливковым маслом, веточками тимьяна и тмином, посолите и поперчите.

› Выложите смесь на надрезанную поверхность цукини и поставьте форму в духовку на 25 минут.



ТИАН ИЗ КАРТОФЕЛЯ И ЛУКА С ТМИНОМ

4 порции

ПОДГОТОВКА: **30 минут**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:
1 час 20 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ

600 г небольших клубней картофеля
3 небольшие репчатые луковицы
1 ст. л. с горкой тмина
150 мл белого вина
80 мл оливкового масла
Соль, черный перец

› Очистите картофель, нарежьте его кружками толщиной 4–5 мм и промойте под холодной водой. Очистите лук и нарежьте его кружками толщиной 3–4 мм.

› Разогрейте духовку до 180 °C.

› С помощью кисточки смажьте форму для гратена со стороной 15–20 см оливковым маслом. Посыпьте дно третью семян тмина. Выкладывайте внахлест слой кружков картофеля, затем слой лука и так далее, пока не используете все ингредиенты, слегка их утрамбовывая. Посолите и поперчите, посыпьте оставшимся тмином. Полейте белым вином и оливковым маслом. Накройте форму фольгой.

› Запекайте тиан 1 час. Снимите фольгу и готовьте еще 20 минут.

› Достаньте тиан из духовки и сразу же подавайте.







ТИАН ИЗ ЦУКИНИ И ПОМИДОРОВ С ТИМЬЯНОМ И ОЛИВКАМИ

4 порции

ПОДГОТОВКА: **20 минут**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: **45 минут**

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 крупных цукини
5 небольших помидоров
12 зеленых оливок без косточек
1 маленький пучок свежего тимьяна
100 мл белого вина
50 мл оливкового масла
Соль, черный перец

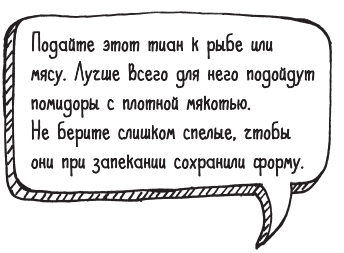
› Вымойте цукини и нарежьте их кружками толщиной 3–4 мм; вымойте помидоры, удалите плодоножки, нарежьте кружками толщиной 5 мм; разрежьте оливки на три части.

› Разогрейте духовку до 180 °C.

› С помощью кисточки смажьте круглую форму для запекания диаметром 18 см оливковым маслом. Выкладывайте 1 кружок помидора, 2 кружка цукини и так далее розеткой, пока не используете все овощи. Посыпьте тимьяном, разложите между помидорами и цукини кусочки оливок, слегка их придавливая. Полейте белым вином и оливковым маслом, посолите и поперчите.

› Поставьте тиан в духовку и запекайте 45 минут, не открывая дверцу.

› Достаньте тиан из духовки и сразу подавайте.



МОРКОВЬ, ЗАПЕЧЕННАЯ В МЕДУ И АПЕЛЬСИНОВОМ СОКЕ

4 порции

ПОДГОТОВКА: **15 минут**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: **45 минут**

ИНГРЕДИЕНТЫ

12 небольших морковей с ботвой
2 апельсина для сока
25 г сливочного масла
1 ст. л. жидкого меда
1 ст. л. с горкой семян тмина или кумина (зиры)
1 ч. л. молотого имбиря
50 мл оливкового масла
Соль, черный перец

» Очистите морковь, оставляя небольшой хвостик из ботвы, и помойте ее. Помойте апельсины и снимите с одного из них цедру. Выжмите из обоих апельсинов сок.

» Разогрейте духовку до 180 °С.

» Растопите сливочное масло в маленьком сотейнике на слабом огне. Добавьте мед, сок и цедру апельсина, молотый имбирь, семена тмина, оливковое масло, соль и перец; уваривайте 5 минут на слабом огне.

» Выложите морковь в форму для запекания или на противень. Полейте содержимым сотейника морковь и «поворошите» ее, чтобы она как следует покрылась этим соусом. Поставьте в духовку. Запекайте морковь 45 минут. По прошествии половины времени приготовления переверните. Подавайте немедленно.





ШАМПИНЬОНЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ КРАМБЛОМ С СЫРОМ КОНТЕ

4 порции

ПОДГОТОВКА: **20 минут**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: **40 минут**

ИНГРЕДИЕНТЫ

8 крупных шампиньонов
2 крупные луковицы шалота
50 г сливочного масла
80 г муки
80 г тертого сыра конте
50 мл оливкового масла
Соль, черный перец

› Вымойте шампиньоны, удалите ножки и мелко их порубите. Шляпки выложите в форму для запекания пластинками вверх. Очистите шалот и мелко его порубите. Пассеруйте шалот на среднем огне с 10 г сливочного масла в течение 2 минут. Добавьте ножки шампиньонов, посолите, поперчите и жарьте 5 минут на сильном огне, помешивая. Выключите огонь и дайте грибам остыть.

› Разогрейте духовку до 180 °C.

› В миске смешайте оставшееся размягченное сливочное масло с мукой и тертым конте, чтобы получилось чуть рассыпчатое тесто. Добавьте содержимое сковороды к тесту и быстро перемешайте. Не вымешивайте слишком интенсивно. Посолите и поперчите шляпки шампиньонов изнутри и нафаршируйте их крамблом. Полейте оливковым маслом и запекайте 30–35 минут: грибы должны хорошо подрумяниться. Подавайте немедленно.

БАТАТ С КАДЖУНСКИМИ ПРЯНОСТЯМИ И КЛЕНОВЫМ СИРОПОМ

4 порции

ПОДГОТОВКА: **15 минут**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: **1 час**

ИНГРЕДИЕНТЫ

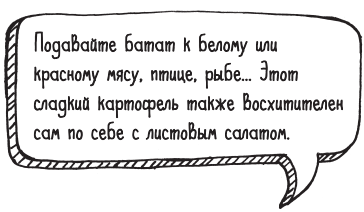
2 клубня батата весом примерно по 600 г
150 мл кленового сиропа
80 мл оливкового масла
2 ст. л. каджунских пряностей
Соль

› Разогрейте духовку до 180 °C.

› Вымойте клубни батата, не очищая их. Разрежьте вдоль пополам, надрежьте мякоть крест-накрест как можно глубже, но не задевая края.

› Выложите половинки клубней в форму для запекания. Полейте половиной кленового сиропа и оливковым маслом. Посолите, посыпьте каджунскими пряностями.

› Поставьте форму в духовку и запекайте в течение 1 часа. По прошествии половины времени приготовления полейте батат сиропом и маслом со дна формы. За 5 минут до готовности полейте оставшимся кленовым сиропом.








ДЕСЕРТЫ

ЯБЛОКИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ОРЕХАМИ, СУХОФРУКТАМИ И КАРАМЕЛЬЮ НА СИДРЕ

4 порции

ПОДГОТОВКА: **30 минут**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: **50 минут**

ИНГРЕДИЕНТЫ

4 яблока
400 мл сидра
90 г сахара
20 г соленого сливочного масла
1 ст. л. вяленой клюквы
1 ст. л. кедровых орешков
12 неочищенных ядер миндаля
12 ядер фундука
1 вяленый инжир
2 шт. кураги

› Налейте 300 мл сидра в сотейник, добавьте сахар и варите 15 минут на среднем огне, чтобы получить густой сироп — почти карамель. Снимите с огня и, помешивая сироп венчиком, введите сливочное масло.

› Разогрейте духовку до 180 °С.

› Крупно порубите орехи и сухофрукты ножом, смешайте их в миске с половиной карамели на сидре. Срежьте верхушки яблок и аккуратно извлеките сердцевину ложкой, но не вычищайте слишком много мякоти. Наполните яблоки орехами и сухофруктами в карамели и поставьте их вертикально в форму для запекания. Налейте в форму оставшиеся 100 мл сидра и запекайте яблоки 35 минут.

› Достаньте яблоки из духовки и разложите по тарелкам. Перелейте оставшийся в форме сидр в сотейник вместе с карамелью, подогрейте на слабом огне и через пару минут полейте этим соусом яблоки.





ЗАПЕЧЕННЫЕ БАНАНЫ С ШОКОЛАДНЫМ КРАМБЛОМ И СОУСОМ

4 порции

ПОДГОТОВКА: **30 минут**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: **35 минут**

ИНГРЕДИЕНТЫ

4 крупных банана

Для крамбла

30 г молочного шоколада
40 г размягченного сливочного масла
30 г коричневого сахара
60 г муки

Для шоколадного соуса

80 г молочного шоколада
100 мл молока

› Приготовьте крамбл. Разогрейте духовку до 180 °C.

› Порубите шоколад ножом. В миске смешайте его с размягченным сливочным маслом, коричневым сахаром и мукой, чтобы получить рассыпчатое тесто. Накрошите это тесто на противень, застланный пергаментной бумагой, и выпекайте 25 минут. Остудите готовый крамбл.

› Теперь приготовьте шоколадный соус. Порубите шоколад и насыпьте его в миску. Вскипятите молоко, вылейте его на шоколад, дайте постоять 5 минут, а затем перемешайте венчиком — должен получиться гладкий соус. (Если будете готовить соус заранее, сохраняйте его теплым на водяной бане.)

› Вымойте и обсушите бананы и выложите их на противень. Запекайте 10–12 минут в зависимости от размера. Проверьте готовность, слегка надавив на каждый банан: они должны быть чуть мягкими.

› Аккуратно переложите бананы на тарелки, взрежьте кожуру ножом, посыпьте мякоть крамблом, полейте шоколадным соусом и сразу же подавайте.

АНАНАС, ЗАПЕЧЕННЫЙ С РОМОМ И БОБАМИ ТОНКА

4 порции

ПОДГОТОВКА: **20 минут**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: **45 минут**

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 маленьких ананаса сорта «виктория»
120 мл меда
80 г сливочного масла
80 мл коричневого рома
1 ст. л. молотого имбиря
1 боб тонка

› Разогрейте духовку до 180 °С.

› Обрежьте верхушки и основания ананасов, очистите от кожуры, срезая ее ножом сверху вниз. Удалите глазки (черные пятнышки) кончиком ножа. Разрежьте ананасы пополам вдоль, удалите сердцевину и выложите половинки в форму для запекания срезом вниз.

› Налейте мед в сотейник, добавьте нарезанное небольшими кусочками сливочное масло, ром и имбирь. Натрите в сотейник боб тонка и в течение 5 минут варите соус на среднем огне. Масло должно растаять, а консистенция — стать гуще. Перемешайте венчиком и вылейте содержимое сотейника на половинки ананасов.

› Запекайте ананасы 35–40 минут, каждые 10 минут поливая их медовым соусом.

› Достаньте ананасы из духовки и дайте им постоять 5 минут, чтобы немного остыли, а потом подавайте.

Добавьте к ананасам шарик мороженого с пеканом или немного взбитых сливок с цедрой лайма.





КЛЕМЕНТИНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С МЕДОМ, РОЗМАРИНОМ И ОРЕХАМИ

4 порции

ПОДГОТОВКА: **20 минут**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: **25 минут**

ИНГРЕДИЕНТЫ

6 крупных клементинов
2 ст. л. жидкого меда
25 г сливочного масла
1 маленькая веточка розмарина
30 г мягкого изюма
30 г ядер фундука
30 г ядер миндаля
20 г фисташек

» Из 2 клементинов выжмите сок, а 4 оставшихся аккуратно очистите, сохранив их целыми.

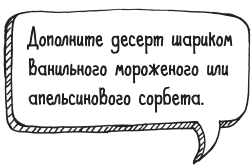
» Разогрейте духовку до 200 °C.

» Налейте сок клементинов в маленькую кокотницу вместе с жидким медом и сливочным маслом. Варите 5 минут на сильном огне, помешивая венчиком, чтобы получить сиропообразный соус. Сложите целые клементины в кокотницу, добавьте розмарин и полейте соусом, зачерпывая его ложкой.

» Поставьте кокотницу в духовку и запекайте клементины 15 минут. По прошествии половины времени приготовления полейте их соусом.

» Крупно порубите ножом фундук, миндаль и фисташки. По прошествии 15 минут приготовления добавьте в кокотницу орехи и изюм. Переверните клементины и запекайте еще 10 минут.

» Достаньте клементины из духовки, выбросьте веточку розмарина и сразу же подавайте блюдо вместе с соусом, орехами и изюмом.



ИНЖИР, ЗАПЕЧЕННЫЙ В ВИННОМ СИРОПЕ С КАРДАМОНОМ

4 порции

ПОДГОТОВКА: **20 минут**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: **30 минут**

ИНГРЕДИЕНТЫ

12 плодов фиолетового инжира
10 коробочек кардамона
500 мл красного вина
120 г сахара
40 г сливочного масла
80 г лепестков миндаля
1 ст. л. сахара
2 ст. л. жидкого меда

» Расщепите коробочки кардамона и извлеките из них семена. Налейте вино в сотейник, добавьте сахар и семена кардамона. Доведите до кипения, мешая венчиком, и варите 20 минут на среднем огне, чтобы получить 120–150 мл густого сиропа. Процедите сироп в миску и остудите его.

» Обжаривайте миндаль на горячей сковороде в течение 3 минут. Посыпьте его сахаром и готовьте еще 1 минуту, непрерывно помешивая ложкой, чтобы он карамелизовался. Высыпьте на тарелку и остудите.

» Разогрейте духовку до 200 °C.

» Вымойте инжир, обрежьте хвостики, разрежьте плоды пополам и уложите их в форму срезами вверх. На каждую половинку инжира выложите маленькие кусочки масла и добавьте капельку меда. Запекайте 10 минут.

» Достаньте инжир из духовки, разложите по креманкам, полейте винным сиропом, посыпьте карамелизованным миндалем и подавайте.



ТАБЛИЦЫ СООТВЕТСТВИЙ

ЕДИНИЦЫ ИЗМЕРЕНИЯ ЖИДКОСТЕЙ

Метрическая система	Американская система	Другое название
5 мл	1 ч. л. (во Франции 1 ч. л.)	
15 мл	1 ст. л. (во Франции 1 суповая л.)	
35 мл	⅛ бокала (французская чашка)	1 унция
65 мл	¼ бокала (¼ большого стакана)	2 унции
125 мл	½ бокала (½ большого стакана)	4 унции
250 мл	1 бокал (1 большой стакан)	8 унций
500 мл	2 бокала или 1 пинта	
1 л	4 стакана или 2 пинты	

НАГРЕВ ДУХОВКИ

Уровень нагрева	Температура (°C)	Термостат	Температура (°F)
Очень слабый	70	2–3	150
Слабый	100	3–4	200
	120	4	250
Средний	150	5	300
	180	6	350
Горячий	200	6–7	400
	230	7–8	450
Очень горячий	260	8–9	500

Благодарности

Спасибо Лоре Алин, Жанне Касториано и всей команде издательства Martinière за это чудесное приключение. Пьеру-Луи — за проницательный взгляд, который, как обычно, помог ему показать мои блюда в выгодном свете... А еще он все перепробовал! Леа, моей помощнице и дочери, которая учится моему замечательному ремеслу, которой так нравится готовить и которая так помогла мне в работе над этой книгой и блюдами из нее.

Фудстайлинг

Спасибо Opinel за чудесные ножи.
Спасибо SMEG за духовку.
Спасибо Jars за прекрасную керамику.

Валери Друэ



Издание для досуга Бос уақытқа арналған басылым

Друэ Валери

В ДУХОВКЕ
Мясо, рыба, овощи и десерты

Ответственный редактор *Е. Гудилова*
Художественный редактор *М. Левыкин*
Технический редактор *К. Кочурина*
Корректор *А. Конкина*
Верстка *Е. Зеленина*

Подписано в печать / Баспаға қол қойылды 28.02.2025.
Формат 75×110 $^{1}/_{32}$. Гарнитура «Proxima Nova Condensed».
Бумага офсетная. Печать офсетная. Усл. печ. л. 6,84.
Тираж 3000 экз. G-VSK-37122-01-R. Заказ № .

Изготовитель:
ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус» –
обладатель товарного знака «КоЛибри»
115093, Москва, вн. тер. г. муниципальный округ
Даниловский, пер. Партийный, д. 1, к. 25
Тел. (495) 933-76-01, факс (495) 933-76-19
E-mail: sales@atticus-group.ru

Филиал ООО «Издательская Группа
«Азбука-Аттикус» в г. Санкт-Петербурге
191024, Санкт-Петербург,
Херсонская ул., д. 12–14, лит. А
Тел. (812) 327-04-55
E-mail: trade@azbooka.spb.ru

www.azbooka.ru; www.atticus-group.ru

Отпечатано в России.

Өндіруші:
«Издательская Группа «Азбука-Аттикус» ЖШҚ –
«КоЛибри» тауар белгісінің иесі
115093, Мәскеу, қ. іш. аум. Даниловский муниципалдық
округі, Партийный т.ш., 1-үй, к. 25
Тел. (495) 933-76-01, факс (495) 933-76-19
Эл. поштасы: sales@atticus-group.ru

Санкт-Петербор қаласындағы «Азбука-Аттикус»
Баспа Тобы» ЖШҚ филиалы
191024, Санкт-Петербор,
Херсон көшесі, 12–14 үй, лит. А
Тел. (812) 327-04-55
Эл. поштасы: trade@azbooka.spb.ru

www.azbooka.ru; www.atticus-group.ru

Ресейде басып шығарылған.

Техникалық реттеу туралы РФ заңнамасына сай басылымның сәйкестігін
растау туралы мәліметтерді мына адрес бойынша алуға болады:
http://atticus-group.ru/certification/.

Знак информационной продукции (Федеральный закон № 436-ФЗ от 29.12.2010 г.)
Ақпараттық өнім белгісі (29.12.2010 ж. № 436-ФЗ федералдық заң)

16+

ПО ВОПРОСАМ РАСПРОСТРАНЕНИЯ ОБРАЩАЙТЕСЬ:

В Москве:

ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус»
Тел. (495) 933-76-01, факс (495) 933-76-19
E-mail: sales@atticus-group.ru

В Санкт-Петербурге:

Филиал ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус»
в г. Санкт-Петербурге
Тел. (812) 327-04-55
E-mail: trade@azbooka.spb.ru

www.azbooka.ru; www.atticus-group.ru

ТАРАТУ МӘСЕЛЕЛЕРІ БОЙЫНША ХАБАРЛАСЫҢЫЗ:

Мәскеуде:

«Издательская Группа «Азбука-Аттикус» ЖШҚ
Тел. (495) 933-76-01, факс (495) 933-76-19
Эл. поштасы: sales@atticus-group.ru

Санкт-Петербургте:

«Издательская Группа «Азбука-Аттикус» ЖШҚ филиалы
Санкт-Петербург қаласында
Тел. (812) 327-04-55
Эл. поштасы: trade@azbooka.spb.ru

www.azbooka.ru; www.atticus-group.ru

ДЛЯ ЗАМЕТОК

ДЛЯ ЗАМЕТОК

В этой уникальной коллекции рецептов представлены самые аппетитные блюда, которые вы легко сможете приготовить с помощью духовки. Курица, запеченная с медом и пряностями, филе-миньон с копченым беконом и черносливом, фаршированный кальмар с пармезаном, а еще соусы, маринады, овощи и десерты — попробуйте их все и насладитесь восхитительными блюдами из духовки!



9 785389 281059 01