

Даніјар Деркетбаев
«Я – повар!»



«Все дороги ведут к столу».

Я – повар!

Записки из рабочего блокнота.

Даніјар Деркетбаев

*Специалист по организации общественного питания .
Признанный кулинарный специалист торгово-промышленной
палатой ФРГ*

Содержание:

Все дороги ведут к столу.

1. *С чего начинается кулинария:*
2. *Варим, парим, жарим.*
3. *Нарезать всё возможно, но очень осторожно!*
4. *Обработка мяса.*

5. Гость он и в Африке гость!

6. *Этикет за столом.*

7. Соевый соус разный и вкусный.

8. Соусы.

Салаты и соусы к ним.

9. СОУСЫ К САЛАТАМ

10. *Винегрет салатный с уксусом и маслом.*
11. *Дрессинг с горчицей. (Frech Dressind)*
12. *Дрессинг «коктейль» (Cockailsause)*
13. *Салатный дрессинг со сливками.*
14. *Дрессинг салатный с вареными желтками.*
15. *Салатный дрессинг с йогуртом.*
16. *Салатный дрессинг со сметаной и укропом.*
17. *Салатный соус с травами.*
18. *Соус-дип «Сальза»*

Салаты и закуски.

19. Немного о яйцах.

20. *Салат из белокочанной капусты.*
21. *Хе рыбное с авокадо.*
22. *Форшмак рыбный.*
23. *Закуска холодная*
24. *«Пивной» шампиньон.*
25. *Салат морковный по-корейски.*

26. Салат с огурцами и жареным мясом.
27. Салат из маринованной свеклы.
28. Салат «Зимний холм»
29. Мексиканский салат.
30. «Карибский» салат.
31. Горячий салат с оливками.
32. Салат из кальмаров по-гречески.
33. Салат «Южный».
34. Омлет-рулет с грибами шиитаке (грузди)
35. Шпинатный пирог с сыром и оливками.
36. Мясной салат «пикантный»
37. «Штрудель» печёночный.
38. Закуска острая «Ким Чи»
39. Закуска горячая «Фунчёза»
40. Пошированные яйца со спаржей.
41. «Грибочки» из баклажанов.
42. Салат «Радуга»
43. Праздничный салат «Шапка Мономаха».
44. Печёный картофель по-крестьянски.
45. Весенние рулеты.
46. Салат с кремом «а ля рикотта» и макаронными изделиями.
47. Салат по-скандинавски
48. с макаронами и ветчиной
49. Салат с говядиной по-кхмерски.
50. Спаржа с сыром рикота, шпинатом и грибами.

«Песня» повара Кардини.

51. Салат «Оригинальный Цезарь»

Необычайное путешествие француза в Россию.

52. Салат «Оливье»

СУПЫ И БУЛЬОНЫ.

53. Супы на тёмных бульонах.
54. Супы на светлых бульонах.

55. Как правильно приготовить бульон.

56. Харчо.
57. Суп весенний с лапшой.
58. Суп крестьянский с овощами и мясом.

59. Селянка-солянка.
60. Солянка «Столичная»
61. Солянка мясная «Гастрономная»
62. Рассольник «заправский».
63. Суп гороховый с копченостями «Касслер»
64. Минестроне.
65. Гаспачо – холодный суп по-португальски.
66. Суп-пюре с кабачками цукини.
67. Свадебный суп.
68. Суп «а ля мекико».
69. Айнтопф с чечевицей – *Linsen Suppe*.
70. Кисло-сладкий суп «Пекин».
71. Мясная окрошка с кефиром по-среднеазиатски.
72. Крем суп с брокколи и морковью.
73. Суп по-балкански.
74. Крем суп с грибами.
75. Суп-Тай.
76. Шурпа по-киргизски.
77. Томатный крем-суп.
78. Суп по-турецки из баранины.
79. Суп с фрикадельками и рисом.

Вторые блюда.

Мясные блюда со свинины:

80. Свинина «Шао-янг».
81. Сувлаки «Родос» с соусом цацики.
82. Сувлаки «Скопелос».
83. Гирос «Колпос».
84. Мусака «Медитеран».
85. Гратин с ветчиной.
86. Паэлья «Минорка».
87. Паэлья «по-валенски»
88. Жаркое из свинины.
89. Жаркое в горшочках «сметанное».
90. Тефтели в томатном соусе «а ля гертнер».
91. Медальоны по-пастерски.
92. Касслербратен с брюссельской капустой.
93. Биточки «Булетт»
94. *Spareribs* – рёбрышки по-техасски.
95. Рёбрышки «Мелаж»

96. Картофельный гратин с брокколи.
97. Гратин «Фин»
98. Шницель.
99. Шницель классический.
100. Запеченный шницель с грибами и сыром.
101. Шницель Кордон Блю с брокколи «Полоньез».
102. Бигос.
103. Жаркое «у камина».
104. Свиная отбивная с ананасом и сыром.
105. Стейк маринованный.
106. Стейк «Аборджина».
107. Стейк по-тоскански.
108. Запеканка с вермишелью, ветчиной и сыром.
109. Лето, гриль и шашлыки.
110. Шашлык из свинины или баранины.
111. Печень на гриле.
112. Котлеты «маиландские».
113. «Огородник» овощной с мясом.
114. Грильхаксе – свиная голяшка.
115. Завтрак баварского крестьянина.
116. *Sauerkraut mit Dampfknudel.*
117. Свинина с кислой капустой, пампушками.
118. Рулеты из свинины с сыром камамбер.
119. Рулеты со шпинатом, ветчиной и миндалем.
120. Свинина по-китайски «Чоу мейн»
121. Жаркое по-баварски «Пихельштайнер»
122. *Krustenbraten* – мясо с корочкой.

Блюда из говядины, телятины и баранины:

123. Гян-фан по-дунгански.
124. Чебабчичи с картофельным пюре.
125. Хаше.
126. Венгерский гуляш классический.
127. Гуляш вестерн.
128. Бифштекс «с кровью» по-английски.
129. Ростбиф жареный с кислой капустой.
130. Ромштекс в красном вине со спаржей и грибами.
131. Отбивная телятина с грибами и жареной картошкой.
132. Ростбиф со спаржей и грибами.
133. Мусака сборная, овощная по-армянски.

134. Чили кон-карне.
135. Говядина тушёная с грибами и барбарисом.
136. Кус-кус по-берберски.
137. Гамбо.
138. Кофта с окрой по-афгански.
139. Окорок жареный.
140. «Тафельшниц по-франкфуртски».
141. Жаркое из говядины «по-барски».
142. Аромат грибного леса.
143. "Beef Stroganoff"
144. Бефстроганов
«европейский вариант».
145. Мясо отварное с овощами
146. Антрекот* с картофелем.
147. Ромштекс в панаде.
148. Ростбиф* с рисом и грибами.
149. Rinderrollbraten - Рулеты из говядины.
150. Филе-миньон
151. Долма
152. Телячья печень по-берлински.
153. Лябскаус по-бременски.
154. Sauerbraten – рейнская говядина.
155. Мусака сборная с бараниной.
156. Приходи ко мне в кишлак, будет вкусный бешбармак или старинный ритуал киргизского гостеприимства.
157. Бешбармак по-киргизски.
158. Кульчатай по-чуйски.
159. Хинкал с мясом.
160. Жаркоп.
161. Манты.
162. Манты жареные.
163. Рулет по-чалдаварски.
164. Чучвара – пельмени по-чуйски.
165. Куурдак по-киргизски.
166. Рагу «Кавардак».
167. Азу по-чабански.
168. Дамляма - мужские секреты восточной кухни.
169. Дымляма по-намонгански.
170. Плов караванский.
171. Плов наманганский
172. Плов по-ошски.
173. Баранина с курагой.
174. Баранина «Аль-рамадии».

- 175. *Мясо по-сирийски с нутом.*
- 176. *Голубцы «коль-ролладе».*
- 177. *«Рулет в тандыре».*
- 178. *Самсы – восточное блюдо.*

Блюда из рыбы и морепродуктов:

- 179. *Карп жареный.*
- 180. *Радужная форель «мюллер арт» под соусом „Remouladen“.*
- 181. *Филе пангазиуса с белым соусом и гарнелиями.*
- 182. *Самоса с лососем, рикотой и шпинатом.*
- 183. *Филе трески с шариками кус-кус и шпината.*
- 184. *Жареный лосось под соусом «Бернез».*
- 185. *Гратен: «рыбный рататуй»*
- 186. *Треска, запеченная в фольге с картофель-броколи гратеном.*
- 187. *Дорада с чесночным соусом и овощным ризотто.*
- 188. *Филе телятины под соусом «а ля анет».*
- 189. *Филе пангазиуса по-тайски.*
- 190. *Зразы рыбные «Домашние».*
- 191. *Рыба по-ливански „Arnabiyet al samak“.*
- 192. *«Рыбный гратен с овощами и сыром Моцарелла».*
- 193. *Ризотто с лососем и морепродуктами.*
- 194. *Филе пангазиуса по-монгольски.*
- 195. *Филе морского окуня в пивном кляре.*
- 196. *Лосось под шафрановым соусом с морепродуктами.*
- 197. *Запеченный осётр.*
- 198. *«Осётр по-царски с красной икрой и овощами».*

Блюда из птицы, дичи и кролика:

- 199. *Плов из утки с яблоком.*
- 200. *Нази горенг по-индонезийски.*
- 201. *Чахохбили – рагу из курицы.*
- 202. *Фаршированная курица в «шубе».*
- 203. *Мелодии сказочной Персии. Кус-кус.*
- 204. *Гуляш из индейки*
- 205. *Окорочка куриные «Испаньола»*
- 206. *Куриная грудинка «пири-пири».*
- 207. *«Соq au vin».*
- 208. *Курица под соусом карри.*

- 209. *Цыплёнок табака.*
- 210. *Жаркое из индейки с овощами.*
- 211. *Жаркое «Зимнее».*
- 212. *Подайте дичь! Мясо кабана.*
- 213. *Кролик в сметане.*
- 214. *Окорочка куриные «Банг лямунг».*
- 215. *Котлета по-киевски*
- 216. *Печень куриная.*
- 217. *Сердце куриное жареное с луком.*
- 218. *Рагу куриное «Фрикассе».*
- 219. *Рагу из индейки с фаршированной савойской капустой.*
- 220. *Муслины куриные «а ля Александра»*
- 221. *Рулет из курицы с грибами и ананасом.*
- 222. *Цыплёнок жареный, цыпленок пареный....*
- 223. *Rollbraten - Рулеты мясные.*
- 224. *Рождественская утка по-пекински.*

Итальянская паста и блюда из макаронных изделий:

- 225. *Итальянская лазанья с начинкой а ля «Болоньезе» под соусом «Бешамель».*
- 226. *Лазанья « Осенняя».*
- 227. *Лазанья «фрутти де маре».*
- 228. *Паста «аль арабиатта».*
- 229. *Паста « де туна»*
- 230. *Спагетти «Карбонара».*
- 231. *Спагетти «Болоньезе»*
- 232. *Баллада о лагмане.*
- 233. *Лагман по-узбекски*
- 234. *Вегетарианский лагман.*
- 235. *Гуйру-лагман.*
- 236. *Кукси с мясом.*
- 237. *Рамен по-токийски.*
- 238. *Лагман каурма картофель.*
- 239. *Лагман караваничика.*
- 240. *Жареная лапша с курицей и овощами по-китайски.*
- 241. *Бамии Горенг.*
- 242. *Ньокки**
- 243. *Кукси без мяса.*

244. *Ашлям-фуу*

Овощные и вегетарианские блюда:

- 245. *Лисички жареные с картошкой.*
- 246. *Шпинат - кладовая здоровья.*
- 247. *Шпинат «Гарам масал».*
- 248. *Омлет пекинский.*
- 249. *Рагу овощное с грибами и кольраби.*
- 250. *Дювеч*
- 251. *Картофельный гратен с мясом и баклажанами.*
- 252. *Фаршированные баклажаны.*
- 253. *Гамбо*
- 254. *Запеканка из капусты кольраби*
- 255. *с помидорами и сыром.*
- 256. *Овощное рагу «а ля рататуй».*
- 257. *Овощное рагу – рататуй классический.*
- 258. *Спаржа с отварным картофелем и соусом голландским.*
- 259. *Фаршированные баклажаны по-ливански.*
- 260. *Артишок запеченный.*
- 261. *Гурьевская каша – дворянский десерт.*
- 262. *Рождественский десерт «Тирамису».*
- 263. *Живительный напиток богов.*

Несколько слов о.....

- 264. *Чай - Живительный напиток богов.*
- 265. *Песня зелёной феи.*
- 266. *Что нужно знать о пищевых добавках.*
- 267. *Осторожно фосфаты.*
- 268. *Немного об авторе.*

«Все дороги ведут к столу».

«Спасибо Григорию Перельману, показал, как нужно жить!»

Дорогие читатели,

Перед вами моя кулинарная книга, в которой я, как профессиональный повар с многолетним опытом работы, хотел бы поделиться с вами своими кулинарными секретами. В мире существует множество кулинарных книг, но среди них не так много написанных профессиональными поварами. Эта книга мой подарок тем, кто любит готовить и интересуется кулинарией, она, несомненно, заинтересует не только начинающих кулинаров, но и настоящих профи-поваров. Здесь собраны наиболее популярные в мире блюда-хиты сегодняшнего дня. Все рецепты и фотографии в этой книге созданы мной за долгие годы работы в сфере общественного питания. Пользуясь этой книгой, вы сможете приготовить блюда различных регионов земного шара, узнаете кулинарную культуру разных народов и их застольные традиции. Я очень хочу передать каждому своему читателю, небольшую часть, того бесценного опыта, которому научился в кулинарной школе Германии, у своих коллег и за годы работы. Ведь не секрет, что многие рецепты, опубликованные в различных кулинарных книгах, на самом деле «высосаны из пальца» или перекопированы из других источников. Не всегда с помощью таких «виртуальных» рецептов можно приготовить пригодное к употреблению блюдо. Книжный, издательский бизнес, который ставит в первую очередь извлечение выгоды, не направлен на соблюдение теоретических канонов в кулинарии. Многие блюда и технология их приготовления только портятся от такой порочной практики. Я против этого!

Может по этой банальной причине, эту кулинарную книгу я решил опубликовать в Интернете, а это значит, что я сознательно, бескорыстно и добровольно отдаю её в руки общества. Вы можете сохранять, переводить, копировать рецепты и выставлять их в своих блогах и других некоммерческих проектах, естественно при этом указывая источник и имя автора. Я не возражаю.

Вместе с тем, я исхожу из соображений того, что мы все должны быть полезны обществу, не всё можно купить и продать, потому, что знания это не источник корыстного самообогащения. А напротив, это родник, из которого может утолить жажду каждый Человек. Пользуясь, случаем, хотел бы поделиться с вами ещё одним секретом, я не только повар, но и поэт. Но об этом расскажу в другой книге. А сейчас желаю вам приятного чтения и успехов!

**« И до тех пор, пока огарок бренный,
Делюсь теплом, куда хватит сил.
Всего лишь миг в невиданной Вселенной,
Длинною в жизнь, которую прожил!»**

Ваш Д.Д.

С чего начинается кулинария:



Кухня, совсем маленькая в «хрущёвке», или огромная на предприятии общественного питания. Это место, где вершатся таинства профессиональных кулинаров и любителей. Здесь зарождаются любимые нам блюда и споры на социальные темы, из кухни начинаем мы любой наш день и конечно, кухня это любимое место сбора всей семьи за ужином. Но кухня это не просто помещение со стенами и потолком, кухня – это колыбель нашего питания. И требования к кухне у каждого хозяина или специалиста должны быть на должном уровне и даже выше. А именно, они должны отвечать современным требованиям санитарных норм и гигиены.

Безопасность питания должна быть в кулинарии на первом месте. Помните о здоровье ваших гостей и близких.

Варим, парим, жарим.

Пред началом любой работы на кухне необходимо провести соответствующую подготовку. Это позволит вам в дальнейшем добиться более качественных результатов в приготовлении блюд.

Во-первых, обратите внимание на то, чтобы помещение было хорошо освещенным и проветриваемым. Освещение на кухне должно быть равномерным, особенно хорошо должна освещаться поверхность рабочего стола, если освещения не достаточно, то вам будет сложнее осуществлять свои кулинарные задумки. К тому же затемнения в рабочих местах стола могут привести к травмам, полученным ножом при резке продуктов.

В кухне не должны собираться пары из кипящих кастрюль и затем стекать по стенам на пол. Влажность воздуха на кухне должна быть не более 70 %. Перед началом работы на кухне лучше всего проветрить ваше рабочее помещение. Современная кухня должна быть оборудована вентиляционной вытяжкой над плитой. Существует несколько видов вентиляционных вытяжек, наиболее эффективные считаются вытяжки с выводом воздуха наружу, через специальный воздухопровод. Через такую вытяжку с кухни без особых усилий можно удалить любой запах и повышенную влажность воздуха.

Рабочий стол должен быть устойчивым, достаточно широким и желательно из „кухонного плато“. По высоте стол должен быть не очень высоким и не низким, приблизительно около 80 см. Рабочий стол должен быть гладким, чистым, без трещин, в которые могут собираться остатки продуктов или вода. Попросите ваших мастеров, чтобы они закрыли все щели на рабочем столе с помощью силиконового клея. Над столом

повесили лампы освещения. Лампы подбирайте умеренного света, они не должны слепить и «кидать» длинные тени. Лучше всего подходят люминистцентные лампы средней мощности. Рядом с рабочим столом нужно расположить мойку с горячей и холодной водой для мытья посуды и овощей. Желательно, что бы было предусмотрено и место для «сушки» кухонной утвари. Мойка понадобится как при наличии посудомоечной машины, так и без таковой.



удобными рукоятками, что бы рука ни скользила к лезвию и нож не «выпрыгивал» из руки.

Для работы с продуктами питания всегда должны быть под рукой: хорошо заточенные ножи. Один «шеф» нож с широким лезвием для шинковки овощей, нож с узким недлинным лезвием для разделки мяса, нож с коротким лезвием для чистки овощей и нож для чистки спаржи и моркови. Ножи должны быть острыми, не ленитесь их подтачивать время от времени. Выбирайте ножи с

Мой совет: не мойте ножи в посудомоечной машине, состав моющего средства в посудомоечных машинах легко «тупит» ножи даже после одной мойки.

Как обойтись повару без хорошей плиты?

Плита электрическая или газовая, а может даже индукционная – незаменимый инструмент в нашей работе. Не забывайте, что для индукционной плиты вам понадобится специальная металлическая посуда, сковородки и кастрюли. То есть любая посуда к которой может «прилипнуть» магнит. Хорошо бы, если ваша плита имеет ко всем достоинствам ещё и добрую духовую печь. Содержите плиту всегда в чистом виде, не проливайте на неё воду, бульоны и масло, и конечно соблюдайте правила безопасности при работе с источником открытого огня.

В качестве вспомогательного оборудования на кухне я бы рекомендовал при наличии возможностей оснастить кухню микроволновой печью с функцией гриля, фритюрницей, так же не мешало бы иметь миксер, блендер и мясорубку.

Кроме того всегда под рукой должны находиться кухонные салфетки, прихватки, венчик, ящичек или полочка со специями (соль, перец, паприка, и т.д. о специях мы поговорим ниже), сковорода с толстым дном, казанок или глубокий сотейник, глубокий противень для духового шкафа и несколько разных по ёмкости кастрюль. Желательно иметь кастрюли из нержавеющей стали с толстым дном. Пригодятся в работе и пара пластиковых чашек, сито и мерник для жидкостей.

Отдельные доски для разделки мяса, птицы, овощей, должны быть, желательно, из полиматериалов, так как в деревянных досках остаются микрочасти мяса и прочих продуктов, которые почти не вымываются из волокон древесины и могут привести к образованию нездоровой микрофлоры и микроорганизмов на поверхности разделочной доски. В том случае если Вы всё же пользуетесь деревянными разделочными досками, то не забудьте после окончания работы обработать доску дезинфицирующими средствами, предназначенными для гастрономии или посыпать доску поваренной солью.

Мой совет: Под разделочную доску во время работы попробуйте положить смоченную хлопчатобумажную салфетку, и она не будет скользить по всей поверхности стола.

Чтобы Ваша одежда не испачкалась, а так же с точки зрения санитарных норм и гигиены - надевайте перед работой кухонный фартук и нарукавники. Волосы постарайтесь собрать под косынку или надеть бумажную пилотку, чтобы ваши волосы при приготовлении не попали в пищу. Так же из гигиенических целей рекомендуется снять кольца и браслеты, так как под них могут попасть частицы мяса, микрофлоры и других продуктов и в дальнейшем попасть в готовую продукцию. Что бы ваши продукты не получили посторонние вкусы и запах, не пользуйтесь перед приготовлением пищи косметическими средствами, духами, одеколоном, дезодорантом или кремами. Запах и вкус парфюмерной продукции плохо смывается с рук и может легко испортить ваши продукты. Придав им нежелательный привкус и запах.

Будьте осторожны при работе с ножом. Разделяя продукты правильно держите нож в руке, научитесь правильно держать продукт другой рукой не подставляя пальцы под лезвие вашего ножа. Используйте для нарезания продуктов всю поверхность лезвия, а не только её начальную часть. Хорошая техника разделки продуктов это не только быстрая, качественная работа, но и залог безопасности ваших пальцев.

Будьте осторожны при разделке мяса. Жирная и скользкая поверхность мяса может привести к травмам и порезам. Покупая мясо в магазине и на рынке, постарайтесь по возможности, приобретать уже разделанные, порубленные и готовые к кулинарной обработке части туши. Если мясо рубленое, то не забудьте пред приготовлением его тщательно промыть в холодной проточной воде.

Особенно стоит уделить этому внимание при разделке птицы, сырого мяса и работе с яйцами. Из-за повышенного риска к сальмонеллам, и другим возможным микробам рекомендуется подготовительные работы проводить отдельно. То есть сначала Вы разделяете мясные продукты, затем после обработки и мытья досок, ножей и стола Вы можете подготавливать овощи и фрукты.

Варить, парить, тушить или жарить, то есть производить тепловую обработку продуктов лучше после полной подготовки всех компонентов того или иного блюда. В этом случае

Вам не придется торопиться, чтобы успеть и ничто не пригорело или не перекипело, и у Вас будет больше времени, чтобы своевременно наводить порядок.

«Спешка на кухне, всегда плохой помощник»



Поэтому я Вам рекомендую никуда не торопиться при таинстве приготовления блюд. Ведь когда мы с Вами готовим пищу, мы становимся художниками кулинарного искусства. Продукты - это наш холст, ножи и ложки как кисти, а специями и приправами мы подкрашиваем фон нашего произведения. Известно в кулинарной среде мнение, что любое блюдо дважды приготовить одинаково невозможно. Потому, что кроме продуктов мы закладываем в пищу и наше настроение, и погоду и много других компонентов, без которых пища была бы пресной и не вкусной. Большую роль так же играет сервировка стола и блюд. Помещение, где будет подаваться кушанье, его интерьер, а так же настроение участников трапезы, безусловно, влияет на вкус приготовленной Вами пищи.

И так все подготовлено к началу работы. Будьте осторожны при работе с ножом.

Рукоятка ножа и руки должны быть чистыми и сухими. Если Вы разделяете мясо, то лучше это делать филеровочным ножом с тонким лезвием. Отделенные кости можно будет использовать на бульон или на приготовление соуса. Жилы и крупные части жира можно удалить. Жир в дальнейшем пригодится при приготовлении за жарки или для мясного фарша. Кости желательнее не рубить, но если кость крупная, то после рубки нужно тщательно очистить мясо от мелких частей.

Если мясо не сортировано, то Вы должны его сразу рассортировать. Это поможет в дальнейшем сэкономить время на обработку мяса.

Нарезать всё возможно, но очень осторожно!

Нарезка продуктов и способы их тепловой обработки - два основных процесса, тесно связанных между собой. Неравномерно нарезанные по толщине и длине продукты при тепловой обработке частями, либо пережарятся, либо недожарятся. Кроме того, существует эстетическая сторона в кулинарии. Негласное правило поваров говорит о том, что если основные ингредиенты имеют определенную форму. То нужно постараться такую же форму придать и другим продуктам. Например, если вы готовите блюда со спагетти, то овощи рекомендуется резать способом «жюльен». А если ваша жареная картошка имеет форму кубиков, то постарайтесь такой же формой нарезать лук и шпек.

Мои советы:



При разделке **свежей рыбы**, нарезка должна быть «чистой» без порывов. Для каждой рыбы существуют разные ножи, так как у каждой разная степень плотности, например, у морского языка очень рыхлая мягкая плотность, для его нарезки нужен тонкий легкий пилообразный ножик. Используйте тонкий, острый нож, чтобы не повредить нежные волокна рыбы.

Для салата типа **оливье, винегрета** режем продукты кубиками, соблюдая принцип - все продукты должны быть нарезаны равномерно - то есть ориентируемся на самое мелкое - на величину зеленого горошка, или немного крупнее.

Для **отбивных** мясо нарезаем только **поперек** волокна. Разрезанное вдоль мясо будет жестким, его трудно будет разрезать и прожевать.

Для салата **Цезарь и прочих овощных** режем овощи крупно - помидоры например на 6-8 частей, дольками, прямо перед подачей, иначе овощи могут потечь.

Нарезка овощей в салат и в блюда с овощами.

Дольки: Дольками и тонкими шайбами нарезают помидоры, огурцы, редиску, морковь, свеклу и другие овощи, разрезанные вначале пополам.

Соломка: Чтобы нарезать овощи соломкой, их необходимо сначала нарезать тонкими пластинками, а затем соломкой нужной толщины. Длина соломки обычно 4-5 см, а толщина 2-3 мм.

Кубики, брусочки: Для получения кубиков и брусочков вначале нарезают из овощей пластинки толщиной 1 см, которые затем режут на кубики. Из этих же заготовок можно нарезать и брусочки, длина которых для салата 2-3 см. Величина кубиков и брусочков зависит от вида салата: для горячих салатов они крупнее, а для салатов, подаваемых на бутербродах или в виде начинки - мельче.

Дольками нарезают овощи небольших размеров круглой формы: помидоры, редис, репу, маленькие огурчики и другие подобные овощи.

Брусочками с одним закругленным концом нарезают овощи, которым трудно придать строгую геометрическую форму, так как при срезании округлостей будет получаться много отходов. (болгарский перец и тд)

О луке: Лук измельчается по-разному: для получения кубиков или брусочков его сначала нарезают тонкими кольцами или полукольцами, которым затем придают нужную форму. Если готовится салат с преобладающим вкусом лука, его лучше натереть на терке или очень мелко изрубить. Не рекомендуется нарезать лук для салата соломкой - в таком виде он тверже. Если для салата применяется маринованный лук, то его лучше нарезать кольцами или полукольцами.

О цветной капусте: Цветную капусту для салата надо разобрать на соцветия, которые нужно отрезать от стебля, не измельчая. С оставшегося стебля снять твердую кожицу и затем натереть его на терке или мелко нарезать.

Зелень: Пряную зелень укропа, петрушки, лука или чеснока можно использовать целыми веточками, если листья молодые и мелкие. Более крупные листья измельчить ножом или лучше ножницами. При нарезке зелени ножом веточки с листьями вначале разрезаются пополам, затем складываются и разрезаются снова. Только тогда, когда их наберется побольше, зелень мелко нарезается. Пряную зелень можно не нарезать, а мелко изрубить большим острым ножом или секатором.

Спаржа: Если для салата применяется спаржа, то используют, в основном, ее головки и нежные стебли без кожуры, т. к. они более нежные на вкус. Отварите спаржу в подсоленной воде 10 минут, остудите в холодной воде подкисленной лимонным соком.

Обработка мяса:



Что важно знать при работе с мясом:

Мясо перед хранением в холодильнике не рекомендуется промывать.

Свинина впитывает в себя запахи окружающих продуктов, поэтому хранить ее надо плотно закрытой. Баранина, напротив, отдаёт свой запах продуктам.

В летнее время мясо без холодильника сохранится дольше, если переложить его листьями клевера и завернуть во влажное полотенце. Но не храните в таком виде мясо более 6 часов.

Перед тем как положить сырое мясо на холод, разделите его на порции, которые вы в дальнейшем будете использовать при приготовлении, затем положите мясо в пакеты, плотно закройте их и заморозьте. Если положить в пакет мясо одним большим куском и заморозить его, то для приготовления обеда на 1-2 дня придется размораживать все мясо, чтобы отрезать нужный вам кусок, а оставшееся мясо нужно будет опять

заморозить. Но дважды замороженный продукт теряет ценные пищевые вещества, вкус его портится,

Не кладите мясо на открытый лед. Вкус его после оттаивания ухудшится. Мясо подвергнется «подсыханию», что приведет к быстрому разрушению его структуры.

Заранее готовя мясо на завтра, выньте его из морозильной камеры, достаньте из полиэтиленового пакета, положите в эмалированную посуду, накройте крышкой и поставьте не на самую холодную полку холодильника, чтобы мясо разморозилось постепенно, без ущерба для качества. Чем меньше выделяется сока при размораживании мяса, тем лучше оно хранилось.

Чем медленнее размораживается мясо, тем меньше оно теряет сока и ценных пищевых веществ.

Если вы хотите, чтобы мясо оттаяло быстрее, оставьте его при комнатной температуре на 2-3 ч. или положите в холодную воду на один час.

Мыть мясо надо только холодной водой. Обмытое мясо очищают от пленок и сухожилий. Желательно обсушить его перед тепловой обработкой. Если на мясо попала желчь, протрите это место солью и промойте холодной водой.

Даниял Делетбаев
«Я – повар!»



Мясной фарш, приобретенный в магазине, не откладывайте на завтра - он вообще не подлежит хранению, так как в нем быстро размножаются микробы. Если вы готовите из него котлеты, зразы, тефтели, рулеты, прожарьте или проварите их так, чтобы на изломе сок был прозрачным.

Сырую печень лучше хранить на холоде, смазав растительным маслом. Или положить в растительное масло и поставить в холодильник.

Правила застольного этикета или гость, он и в Африке гость!



- Добрый день, добро пожаловать!

Так обычно мы встречаем своих гостей и приглашаем их за стол.

Вот он перед вами, стол о четырех ножках. Как накрыть его, как спланировать и доставить удовольствие тем, кто будет находиться за ним, мы поговорим с вами в этой теме.

Полундра! Свистать всех наверх!

И так вы пригласили гостей. Как вешалка в театре встречает зрителя, так стол в доме встречает гостя. Сервировка стола это не просто приготовление места для приема пищи, это своего рода искусство которое зависит от вкуса человека и его способностей.

Здесь играет роль всё, начиная от цвета скатерти и заканчивая интерьером комнаты, включая сохранение общего стиля и торжества с которым связана сервировка стола. Помимо этого необходимо уделить достаточно

внимания на правильность расположения предметов на столе, а так же согласовать ваше меню с сервируемыми приборами.

В гастрономии, особенно в ресторанах высшего класса, у официантов существует последовательность, которая помогает быстро и красиво оформить стол.

Во-первых, необходимо осмотреть помещение, куда вы собираетесь пригласить гостей. Оно должно быть достаточно просторным и иметь соответствующую мебель. Стол, стулья, столик для посуды.

Стол.

Стол должен быть достаточно большим, что бы за ним смогли поместиться ваши гости и им не было бы необходимости ютиться в углу с тарелкой в руках. Места должны распределяться из расчёта 60 см, по периметру стола, при таком подходе гости будут чувствовать себя уютно. Высота стола должна быть не менее 75 см и не более 85 см. Иначе гостю придется либо сильно наклоняться, либо тянуться, что бы распробовать ваши угощения. Размеры стола должен соответствовать тому, что бы на него поместились приборы для гостей, ваши угощения и предметы сервировки и может быть даже цветы. Хотя цветы на столе не должны закрывать противоположно сидящих людей. Вместе с тем, стол не должен быть очень большим, так как в этом случае вам будет необходимо прибегать к услугам обслуживающего персонала, так как гости сами не смогут дотянуться до блюда и им невольно придется отвлекать других своими просьбами.

Стул должен быть прочным и удобным. Желательно, помнить, что если вы приглашаете гостей на несколько часов, то стул должен быть мягким со спинкой. Стулья должны соответствовать по высоте к столу, что бы гостям было удобно на них сидеть. Во время подготовки и планирования обратите внимание, что бы все стулья, по возможности, были одинаковыми, тогда не придётся сажать кого-то на диван или в кресло, где удобно сидеть, но неудобно принимать пищу.

Не забудьте так же обратить внимание на освещение комнаты, свет должен быть не яркий, но в комнате должно быть достаточно светло. Днём окна должны быть не зашторены, что бы через них проникал солнечный свет. Что бы во время приёма ваши гости не задыхались от нехватки кислорода, помещение должно быть хорошо проветриваемое. Если вы решили провести романтический вечер, то позаботьтесь о свечах, только не забывайте о правилах пожарной безопасности.

По моим личным наблюдениям, многие приглашая в дом гостей настаивают на том, что бы гости сняли обувь, мой вам совет, лучше уберите паласы и дорожки и позвольте гостям остаться в своей обуви. Это избавит их от лишних неудобств, а вас от поиска приличных тапочек.

Скатерть – лицо стола.

Стол накрывают скатертью, которая должна быть безупречно чистой и отглаженной. Желательно, чтобы концы скатерти свисали равномерно со всех сторон стола примерно на 25-30 см, а углы скатерти должны закрывать ножки стола. Цвет скатерти зависит не только от окружающего интерьера, но и от посуды, которую вы ставите на стол, а так же случая, по которому приглашаются гости. Обратите ваше внимание на блюда подаваемые к столу. Если это рождественский гусь, то скатерть можно использовать с рисунками птиц, или рождественскими мотивами, а если у вас преобладают вегетарианские блюда, то можно использовать скатерть с цветами. Но если вы боитесь ошибиться в выборе, то используйте однотонную скатерть, подходящую по цвету со стенами или шторами вашего дома.

Скатерть может быть изготовлена из различной ткани. В особо торжественных случаях белая скатерть с подходящими салфетками считается традиционной.

Очень элегантно выглядят подходящие друг к другу цвета двойной скатерти. Основная скатерть свешивается за край стола, а верхняя может покрывать только поверхность стола или свешиваться с него. Верхнюю скатерть можно положить на основную так, чтобы на всех четырех углах была видна основная скатерть. Так покрывают стол для небольшого званного вечера, когда стол сервируют на 4-8 человек.

Для такого приема гостей стол можно покрывать цветной скатертью. Например: стол покрывают ярко-синей скатертью. Под посуду для каждого гостя уголком кладут белые хлопчатобумажные салфетки. Или используют такой вариант: цветную, яркую скатерть покрывают белой скатертью углом так, чтобы яркая скатерть была видна на углах. Посуду для каждого кладут как обычно. Салфетки в обоих вариантах белые или по тону вашего интерьера.

Цветной скатертью так же можно покрыть стол "а ля фуршет".

Клетчатые, полосатые, цветастые хлопчатобумажные скатерти употребляют на дачах, в саду и на пикниках.

Стол, если на нём не много блюд с едой можно украсить цветами. Накрывая на стол, следует предусмотреть место для цветов, которые вместе с посудой украсят стол. Ставят цветы, как правило, в центре или на краю стола, если там не предусмотрено место для гостей. Можно вместе ставить одни и те же цветы одного цвета, можно и составлять букеты из цветов разного цвета. Не рекомендуется на стол ставить цветы с ярко выраженным запахом, а также большие и тяжелые цветы, например, георгины, хризантемы, гладиолусы.

Для украшения праздничного стола нужно выбирать низкие вазы, которые могут быть различной формы и из разного материала. Большие высокие вазы больше всего подходят к столу "а ля фуршет". Цветы надо ставить в вазы, подходящие как по цвету, так и по форме.

Окраска цветов должна подходить к цвету посуды, скатерти и салфеток. Расставляя цветы в вазах, нужно помнить о том, что цветы не должны заслонять напротив сидящего или мешать беседе гостей. Поэтому в одну вазу надо поставить не больше 9 цветов, и высота их не должна превышать уровня глаз.

***Тарелка, вилка –
пишется без мягкого знака,
а сол, фасол с мягким
–это понять сложно,
но нужно запомнить.
(анекдот)***



И так, стол, и стулья на месте, теперь приступаем к расстановке столовых приборов и посуды. Аккуратно по периметру стола расставляем тарелки. Рекомендуется их не только хорошо вымыть и протереть, но даже отполировать до блеска полотенцем или салфеткой. Столовые приборы можно на непродолжительное время положить в раствор б

частей воды и одной части лимонного сока, тогда ваши приборы обретут блеск и будут выглядеть значительно лучше прежнего.

Основная тарелка должна располагаться строго против каждого стула на расстоянии от края стола примерно в 3-4 см. На расстоянии 8-12 см слева от основной тарелки ставят десертную или закусочную тарелку. При этом центр тарелок должен находиться на одной линии.

Во время сервировки стола вам стоит обратить ваше внимание какое меню предусмотрено для проведения торжества. Сколько горячих блюд и закусок вы собираетесь выставить на стол. Кроме того, важно учесть, что для рыбы необходимы специальные приборы. Для птицы, которую едят руками, нужно предусмотреть влажные салфетки.

Далее, для основного блюда желательно использовать большую тарелку диаметром от 28 см. Десертную тарелку, которую можно использовать для закусок и салатов можно поставить слева от основной, то есть большой тарелки. Иногда в моей практике, бывают случаи когда большие тарелки ставят после прихода гостя, в этом случае они нагреваются в духовке до 50-60 градусов, что позволит значительно сохранить температуру подаваемых блюд. Этот способ особенно хорош в зимнее время.

Если подается вино, то справа за ножом стоит соответствующий бокал для белого или красного вина, выше можно поставить бокал для шампанского. Если подается большее количество напитков, например лимонад, минеральная вода, остальные бокалы должны стоять выше бокала для вина. Для водки используются маленькие рюмки (20 мл.) Для коньяка глубокие коньячные фужеры.

Если ваше меню предусматривает блюда, требующие глубокие тарелки, то глубокая тарелка, должна разместиться на большом основном блюде. Некоторые блюда, как спагетти или макароны кушают при помощи ложки и вилки, поэтому нож справа заменяют на соответствующий прибор, десертная ложечка лежит так же, как и в предыдущем случае, а нож для масла лежит на тарелке для хлеба.

Столовые приборы раскладывают сразу после расстановки тарелок. Если присутствует большое количество ножей, вилок и ложек, то начинают с приборов для главного блюда. Столовые приборы расположены таким образом, чтобы не запутаться в их применении: нож и вилка лежат рядом с главным блюдом и, соответственно, предназначены для него. Вилка находится слева, нож справа от тарелки. Десертная ложечка лежит за тарелкой черенком направо, там же находится десертная вилочка. Ножи кладут с правой стороны, лезвием к тарелке, вилки – с левой стороны, острием вверх. Ложку для супа кладут носиком вверх, рядом с ножом. Если в меню предусматривается несколько блюд, требующих использования отдельных приборов, то поступают следующим образом. Ближе к тарелке кладется столовый нож, правее рядом с ним – рыбный нож и последним – закусочный нож. Если подается суп, то ложка для супа кладется между закусочным и рыбным ножами. Она может лежать вместо рыбного ножа, если блюдо из рыбы не предусмотрено. С левой стороны от тарелок располагают соответствующие ножам вилки – столовую, рыбную, закусочную. Расстояние между приборами должно составлять немного меньше 1 см, равно как и расстояние между

тарелкой и приборами. Концы ручек приборов так же, как и тарелки должны находиться от края стола на 3-4 см.

Ну, вот, стол накрыт и теперь самое время подумать куда и кого из гостей усадить. Вам необходимо заранее продумать этот вопрос или хотя бы иметь представления, как принято сажать гостей.

Кроме того, будет не лишним вспомнить правила этикета.

Этикет за столом.

Кушать подано, садитесь жрать, пожалуйста! (фраза из комедии «Джентльмены удачи»)

Термин "этикет" означает форму, манеру поведения, правила учтивости и вежливости, принятые в том или ином обществе.

Особенностью того, что называется этикетом, является сочетание формальных правил поведения в заранее определенных ситуациях со здравым смыслом, рациональность вложенного в них содержания.

Практическое значение этикета состоит в том, что он дает возможность людям без особых усилий использовать уже готовые формы общепринятой вежливости для общения с различными группами людей и на различных уровнях.

В чём же заключаются основы этикета?

Существует протокол приёма, которым пользуются дипломаты при официальных торжественных встречах, ну а мы с вами воспользуемся простыми правилами, принятыми во многих странах. Не забывайте, что в разных странах с различной культурой существуют различные правила этикета. Мы рассмотрим только обычный средневропейский этикет.

Основные аспекты этикета это: культура речи, которая предполагает не только ее грамматическую и стилистическую правильность, но отсутствие вульгарных слов, нецензурных выражений, слов-паразитов и элементарная вежливость, которая предполагает умение здороваться, прощаться, говорить "пожалуйста", "будьте добры", "будьте любезны", "извините", благодарить за помощь, желать хорошего аппетита, здоровья.

Большое значение для общения людей имеет их внешний вид, одежда, умение правильно вести себя в общественных местах, в различных ситуациях. Благоприятное впечатление производит хорошо, со вкусом одетый вежливый человек, который знает, как держаться в любых обстоятельствах, и всегда ведет себя соответственно. Если вы собрались в гости или ждёте к себе гостей, уделите внимание своему внешнему виду, оденьтесь соответствующим образом и отложите на время бесформенные джинсы и свитера. Если конечно вы не собрались на пикник.

Манера разговаривать, умение поддерживать беседу имеют также немаловажное значение при обращении людей друг с другом. Для того, чтобы быть хорошим собеседником, нужно знать то, о чем говоришь, и уметь выразить свои мысли в такой форме, чтобы они были интересны и не выглядели как назидание или нравоучение.

Умение управлять своими отрицательными эмоциями свидетельствует о воспитанности и хороших манерах. В соответствии с этикетом, лучшее средство победить в себе и в других раздражение и недовольство - это человеческая улыбка.

В этикете высоко ценятся внимательность, умение выслушать собеседника.

Ваше место, сударь и сударыня.

Принимающая сторона обычно, если банкет сопровождается обслуживанием, при рассадке за столом придерживаются следующих правил:

1. По правую руку от хозяйки садится хозяин дома. Их место находится во главе стола, что бы гостям было их видно со всего периметра стола. Далее рядом с женщинами сажают мужчин, и наоборот.
2. Наиболее почётное место в торце стола в дальнем углу помещения. Необходимо учитывать, что почётное место не должно быть препятствием для других гостей сидящих с другой стороны стола. Если они будут выходить или садиться на своё место, они не должны всё время заставлять других гостей вставать, что бы предоставить проход.
3. Наиболее молодые гости садятся ближе к выходу, более взрослые ближе к почётному месту.

Не забывайте, что гости занимают свои места после того, как предложит хозяйка.

По окончании завтрака или обеда хозяйка встает и выходит из-за стола первой.

На завтраке или обеде с участием мужчин и женщин хозяйка и хозяин занимают места либо в середине, либо в торце прямоугольного стола напротив друг друга.

Ну вот, теперь вам остаётся продумать программу развлечений, что бы вашим гостям было интересно. Не забудьте так же о хлебе насущном, торжественном обеде или угощении, о технологии приготовления и планировании которого мы поговорим с вами далее.



Соевый соус разный и вкусный.

Многие начинающие и профессиональные кулинары используют в своём арсенале в качестве приправы соевый соус. Но не все знают, что соус соусу рознь. В этом материале я попробую рассказать о соевом соусе и его отличиях.

Соевый соус известная азиатская приправа к готовым блюдам и полуфабрикатам, которая изготавливается из воды, соевых бобов, злаков и соли. Из самых известных на европейском рынке видов соевого соуса, наибольшей популярностью среди гурманов пользуются японские и китайские сорта. Китайские сорта соевого соуса имеют две категории: тёмные и светлые. Очень важно отметить, что тёмный сорт по вкусу и консистенции значительно отличается от светлого соуса. Хотя светлым, этот сорт можно назвать с большой натяжкой, ибо соевый соус, тем, не менее, остаётся тёмного – коричневого цвета. Кроме того соевый соус отличается по способу приготовления. Некоторые сорта соуса получают благодаря микроорганизмам и ферментации, которая проходит месяцы и даже годы. А другие сорта соевого соуса получают путём промышленной переработки с помощью химических добавок, ускоряющих процесс приготовления в десятки раз.

Для определения качества соуса в Японии используют тест, который называется «Кикими», в этом тесте оцениваются важнейшие критерии соуса: цвет, консистенция, запах, вкус.

Соевый соус известен в Китае уже 2500 лет. А свой путь в Японию, соевый соус начал только в шестом веке нашей эры. Благодаря буддийским монахам, которые привезли секрет приготовления соевого соуса в Японию, соус быстро распространился по всей Японии и стал излюбленной приправой к рису и мясу среди местных жителей. Кроме того, выяснилось, что маринады с использованием соевого соуса значительно увеличивают сроки хранения некоторых продуктов. С 16 века в Японии изменилась рецептура приготовления соуса, в отличие от китайского соуса, японцы стали добавлять

равное количество соевых бобов и пшеницы. Кроме того, в японском варианте увеличился срок ферментации соуса. В начале 17 века голландцы привезли соевый соус в Европу. Кстати сегодня в самой Голландии большей популярностью пользуется индонезийский вариант соевого соуса. Это связано с колонизацией голландцами Индонезии. Впрочем индонезийский вариант это разновидность промышленной переработки соуса.

В японском традиционном варианте приготовления соуса основной компонент соевые бобы и сечка из риса и пшеницы. После добавления в сухую массу микроорганизмов эта смесь называется в Японии «Койи». Эту смесь можно купить в некоторых японских магазинах. К «койи» добавляют воду и соль, замешивают кашу, которая в Японии называется «мороми». Кашеобразную массу кладут в бочки и выдерживают некоторое время. Этот процесс называется ферментацией. Во время ферментации происходит созревание соуса, соевый белок расщепляется на аминокислоты, благодаря которым появляется характерный цвет и вкус соуса. Период созревания соуса может быть от шести месяцев до года. Некоторые элитные сорта соуса выдерживают до пяти лет. После периода созревания, соус выжимают из кашеобразной массы и пастеризуют.

В промышленном варианте приготовления соуса, который значительно отличается от традиционного варианта, основным компонентом является соевый протеин, который вырабатывается из соевой муки. Соевый протеин подвергается гидролизу с соляной кислотой, вследствие чего получается густая масса напоминающая кашу. Затем добавляются молочно кислые бактерии и дрожжи. При высокой температуре и постоянном помешивании массы процесс созревания сокращается до нескольких дней. Так как соевый соус промышленного приготовления уступает традиционному соусу по вкусовым качествам, в него добавляют усилители вкуса, сахар, ароматизирующие вещества и красители.

Отличия соуса:

Японский вариант:

Состав: Вода, соевые бобы, пшеница, соль.

Цвет: Тёмно-коричневый, прозрачный.

Запах: Сладковатый, аппетитный, с оттенком ферментированной сои.

Вкус: немного солёный, приятный, умами *

Консистенция: жидкая

Применение: Для приготовления блюд из мяса, рыбы, овощей.

Изготовление: Натуральная ферментация, созревание 6 месяцев.

Светлый соевый соус:

Состав: Вода, соевые бобы, небольшая часть пшеницы, соль, глутамат,

Цвет: от светло до тёмно коричневого, прозрачный.

Вкус: очень солёный.

Консистенция: жидкая.

Изготовление: ферментация 1 месяц, часто смесь 1/10 из традиционного способа и промышленной переработки.

Тёмный соус:

Состав: Вода, соевые бобы, пшеница, сахар, соль, глютамат, окислитель, краситель.

Цвет: тёмно-коричневый, почти чёрный.

Вкус: сладковатый, насыщенный.

Консистенция: густая.

Применение: для блюд из риса и лапши, некоторых видов соуса, мяса.

Изготовление: Быстрая ферментация и концентрирование.

* **Умами**— вкус белковых веществ, «пятый вкус», традиционно используемый в японской культуре, в других странах востока.

Четыре вкуса: сладкий, солёный, горький, кислый.

Ощущение «умами» создают глутамат и другие аминокислоты. Это пищевые добавки группы E600-E699. Умами является важным компонентом вкуса сыров пармезан и рокфор, соевого соуса и др., а также неферментированных продуктов — грецкий орех, брокколи, помидоры, грибы (шиитаке), термически обработанное мясо.

Глутамат и глутаминат натрия — наиболее известная вкусовая добавка, широко используется при изготовлении концентратов супов, колбас и т. п. Начало его применения положено в 1908 году Kikunae Ikeda. У некоторых людей встречается генетически обусловленная невосприимчивость больших концентраций глутамата, что проявляется в такой форме, как «синдром китайского ресторана» (головная боль, жар).

Вот такой он разный, обычный соевый соус.

Соусы к основным блюдам.

Как не может обойтись гитара без струн, так не обходится не одно почтенное блюдо из жаренного, либо тушеного мяса или рыбы без соуса, и не только мясо, но и гарниры. Соусы, как хороший костюм всегда сопровождают наше застолье, и сегодня пришла пора поговорить о них и об их многочисленных родственниках, придав порядок в строю многоликих соусов, а так же обновив наши знания об этом добром спутнике наших блюд. В современной кулинарии насчитывает огромное количество соусов, для того, что бы в них разобраться не хватит и нескольких томов, мы же с вами постараемся найти научный подход к соусам, и попробуем распределить их по категориям и подклассам. Во-первых, это позволит вам, уважаемый читатель более подробно разобраться в классификации соусов, а во-вторых, у вас появится представление о широкой палитре соусов и их разновидностях.

И так что мы знаем о соусах?

Со́ус (от фр. sauce — подливка, бульон)— жидкая приправа к основному блюду и/или гарниру. Соусы придают более сочную консистенцию блюдам и повышают их калорийность. Многие соусы содержат специи и вкусовые вещества, которые действуют возбуждающе на органы пищеварения; яркая окраска соусов выгодно оттеняет цвета основных продуктов блюда. Соусы не только подают к готовым блюдам, но и используют в процессе их приготовления: многие продукты тушат в соусе или запекают под соусом. Широко распространённые соусы: кетчуп, майонез, соевый соус, бешамель, тартар, чесночный соус, грибной соус, ткемали, сацебели, сальса.

Классификация соусов

Каждый соус состоит из *жидкой основы* и *дополнительной части*, в которую входят различные продукты, пряности и приправы.

Например, основу многих соусов составляет мясной бульон или овощной отвар из различных овощей, молоко или овощной сок.

Для тёмных соусов бульон приготавливают, предварительно обжарив кости, обрезки мяса и лук до хорошей, тёмной корочки, затем заливают воду и продолжают варить бульон около двух часов.

Для светлых соусов бульон приготавливают обычным способом положив кости, обрезки мяса и лук в холодную воду. Время приготовления так же составляет около двух часов.

Если у вас нет желания возиться с приготовлением бульона, то используйте бульонные концентраты, имеющиеся в продаже в большом ассортименте.

Что такое ОСНОВНОЙ И ПРОИЗВОДНЫЙ СОУС?

Соус, приготовленный на определенной жидкой основе и содержащий в дополнительной части минимальное количество продуктов, называется *основным*. Возьмем это наименование за основу соуса или, проще говоря, за фундамент. Далее мы добавляем к основному соусу вкус, цвет и содержание. То есть приготовим производный соус.

Соусы, приготовленные на базе основного с добавлением различных продуктов, называются **производными**. Что б окончательно вас не запутать, уважаемый читатель приведу таблицу, согласно которой в Европе принято классифицировать соусы. Если добавить к основному соусу ряд продуктов указанных в скобках, то вы получите желаемый соус.

Основные и производные соусы:

Горячие			Холодные	
<p>↓</p> <p>Тёмные Demiglace+(...)</p> <p>↓</p> <p>ПРОИЗВОДНЫЕ</p> <p>Например: Бордельез (лук, вино Бордо) Мадере (сливочное масло+Мадера, лук) Роберто (горчица, кр.вино.лук) Охотничий (шампиньоны, лук, сливки) Трюфельный (трюфель, мадера, сливки, лук) Цыганский (кетчуп, паприка, лук)</p> <p>↑</p>	<p>↓</p> <p>Светлые Veloute + (...)</p> <p>↓</p> <p>ПРОИЗВОДНЫЕ</p> <p>Например: Алеманш (шампиньоны, сливки, сливочное масло) Андалузский (цитроны, паприка, сливочное масло) Томатные соусы, основанные на томатной пасте или свежих томатах</p> <p>↑</p>	<p>↓</p> <p>Бешамель Bechamel+ (...)</p> <p>↓</p> <p>ПРОИЗВОДНЫЕ</p> <p>Морнай (тёртый сыр, Желток, сливки) Рам-соус (сливки, сливочное масло) Кардинал (крабовое масло или сурими, сливки, рыбный экстракт)</p> <p>↑</p>	<p>↓</p> <p>Голландские Hollandische+ (...)</p> <p>↓</p> <p>ПРОИЗВОДНЫЕ</p> <p>Бернез (белое вино, эстрагон, кервель) Sauce Divine (Спаржа, артишоки, лангусты и крабовое мясо) Венецианский (петрушка, эстрагон, кервель, шпинат)</p> <p>↑</p>	<p>↓</p> <p>Майонезы Mayonaise + (...)</p> <p>↓</p> <p>ПРОИЗВОДНЫЕ</p> <p>Ремолад (Огурцы маринован. Каперсы, сардины, петрушка, эстрагон, горчица) Тартар (отварные яйца, зелен. лук) Чантилли (лимонный сок, острый перец)</p> <p>↑</p>
Соусы основаны на:				
<p>Бульон Овощной или мясной</p> <p>↑</p>	<p><i>Бульон</i> Овощной или мясной</p> <p>↑</p>	<p>Молоко</p> <p>↑</p>	<p>Жиры: Масло сливочное</p> <p>↑</p>	<p>Жиры: Масло растительное</p> <p>↑</p>
Применяемые сгустители:				
<p>Мучная Зажарка тёмная</p>	<p>Мучная зажарка светлая</p>	<p>Мучная зажарка светлая</p>	<p>Эмульгация желтка</p>	<p>Эмульгация желтка</p>

Из приведенной таблицы можно выделить пять видов основных соусов, которые составляют начало для других подвидов или вернее сказать производных. Сгустители в современной кулинарии применяют разные, от обычной муки до сложных химических соединений. Крахмал, чаще применяется в азиатской кухне. В качестве сгустителя для наших соусов мы выбрали классические сгустители из муки, так называемые ROUX приготавливаемые из смеси муки и жира (например, маргарина), конечно, существуют и другие способы сгущения, но остановимся на самом простом варианте.

Сгуститель - ROUX

Смешайте 50 грамм жира + 60 грамм муки = и вы получите количество сгустителя на 1 литру бульона.

Как это сделать?

Жир растапливаем в сковороде и добавляем муку, после чего тщательно перемешиваем, для коричневых соусов обжариваем муку с жиром до золотистого состояния.

Затем добавляем полученную массу в предварительно процеженный, слегка кипящий овощной или мясной бульон и тщательно перемешиваем венчиком, доведя соус до кипения. Не забудьте посолить на ваш вкус.

На вкус и цвет, товарищей нет.

Что бы тёмный соус имел приятный, не бледный цвет необходим краситель. Раньше его изготавливали путём карамелизации сахара на сковороде до темно-коричневого состояния. Сегодня в специализированном продуктовом магазине можно приобрести пищевой краситель для соусов, который называется: сахарный колер E150, E150A **Zuckerkulör**. Несколько капель которого, вполне достаточно для придания вашему соусу приятного коричневого цвета.

УРА, основной соус готов!

При приготовлении томатных соусов используйте томатную пасту или спелые томаты, так как незрелые плоды содержат ядовитое вещество СОЛАНИН. Добавьте в бульон томатную пасту, специи, а затем ROUX и у вас получится оригинальный томатный соус.

Или вот еще один рецепт: при приготовлении томатного соуса добавьте сгуститель Roux не в бульон, а в заранее подогретый на плите томатный сок слегка разведенный кипячённой водой, приправьте чесноком, базиликом, зеленым луком, 30 % сливками доведите до кипения и вы получите шикарный соус для итальянской пасты. (Спагетти, канеллони или макароны)

Соусы, сгущённые желтком:

Эмульгация – превращение в эмульсию (соус)

Голландские соусы и майонезы сгущаются с помощью эмульгации яичных желтков. То есть смешения желтков и масла.

Голландские основные соусы эмульгируются с яичным желтком и растопленным сливочным маслом на горячей водяной бане с температурой 60-70 градусов по Цельсию, а майонезы с холодным растительным маслом.

Как это сделать?

В металлическую чашку положим два яичных желтка, их необходимо взбивать венчиком или миксером, добавляя каплями растопленное тёплое, но не горячее, сливочное масло,

Чашка должна так же находиться в тёплой воде (водяной бане). Взбиваем соус до белой однородной массы, затем добавляем соль, специи и приправы. Этот соус можно использовать для блюд из спаржи и картофеля.

Пробуем приготовить майонез «Провансаль»

Например: возьмите один или два яичных желтка отделенных от белка, положите их в чашку после чего, взбивайте их венчиком, осторожно добавляя каплями растительное масло (200 г), вскоре вы получите однородную белую массу – ваш настоящий майонез, который останется приправить солью, уксусом, горчицей и сахаром по вкусу. Если ваш майонез получился слишком густым, добавьте в него несколько капель воды. Помните, что майонез, приготовленный в домашних условиях нужно использовать в течении 12 часов с момента приготовления, он не подлежит долгому хранению в холодильнике, так как в его состав входят свежие яичные желтки. (В промышленности используются варённые яичные желтки или сухая яичная смесь, что позволяет майонезу долго храниться.) Добавьте в основу различные ингредиенты, приведенные в таблице, и вы получите соусы для салатов и рыбных блюд.

Что к чему:

И так вы приготовили соус, который имеет густую консистенцию, приятный цвет и запах, а так же отвечает вашему представлению о соусах.

Не забудьте, что для рыбы подаётся **светлый соус, ремоладэ или тартар**, для жареной говядины соусы на основе **Demiglace**, для телятины используйте **Бешамель**, с отварной свининой и птицей отлично сочетаются соусы из **Veloute**, а для макаронных изделий подойдёт **томатный соус**. К грилю можно подать холодные соусы из овощей – аджика, кетчуп или огонёк, к жаренному гюросу, люля-кебабу приготовьте греческий соус Цацики (Tsatsiki, Zaziki). Этот соус можно приготовить в течение нескольких минут, если смешать в чашке три части нежирного творога (Quark Mager) одну часть йогурта при этом добавить в полученную массу тёртый свежий огурец, соль, перец, а так же немного чеснока.

Отдельную группу составляют *сладкие* соусы, которые готовят из разнообразных фруктово-ягодных отваров, соков, молока, красного вина. В качестве дополнительной части служат сахар, ванилин, шоколад, какао. Загустителями в этих соусах используются картофельный крахмал, в некоторых — мука.

САЛАТЫ И СОУСЫ К НИМ



Салаты в правильном питании играют очень большую роль, это один из основных поставщиков витаминов, а к тому же это очень вкусная и здоровая пища. Мы выберем часть основных салатов наиболее часто встречающихся в гастрономии.

Салаты готовятся из растительных и мясных продуктов с добавлением масла, майонезов, маринадов, специй и приправ.

Самостоятельные салаты занимают группу "Закуски" и разделяются на теплые и холодные.

Мы разделим салаты на следующие группы:

Салаты из растительных продуктов :

Капуста, салаты, сырые овощи, фрукты, варенные овощи, грибы и картофель.

Салаты из мясных и рыбных продуктов:

Рыба, морепродукты, мясо домашних животных, мясо птицы, мясо дичи, колбасы, яйца.

Салаты с добавлением: сыра, сметаны, майонеза, растительного масла и молочных продуктов.

Также в салаты можно использовать дополнительные продукты такие как: крупы, макаронные изделия, орехи, изделия из крахмала, консервированные овощи и фрукты.

Салаты, как правило, готовятся, или заправляются незадолго до подачи на стол. Соль перец и специи добавляются по вкусу перед подачей на стол.

Часто используются для улучшения вкуса и для растворения витаминов салатные соусы – Дрессинги или винегреты.

Винегрет - это смесь растительного масла, уксусной эссенции, соли и специй.

Дрессинги - это салатные соусы содержащие в себе молочные продукты, например йогурт, кроме того дрессинги могут содержать майонез.

В основном салатные соусы содержат :

1. Кислоту - для придания свежего и пикантного вкуса. Из кислот употребляют винный, яблочный или другой уксус (Essig), лимонную кислоту (Zitronensaure), апельсиновый сок, йогурт, томатный кетчуп или кислую сметану.

2. Масло или жиры для придания вкуса и активирования некоторых витаминов. Витамины группы А, D, Е, К - становятся доступными нашему организму только в сочетании с жирами. Например: подсолнечное, оливковое, ореховое масло, сливки сладкая сметана или майонез.

Консистенция соусов может быть жидкой или густой.

3. Приправы и специи придают соусу различные оттенки вкуса к ним относятся измельченные корни, травы, лук, чеснок, орехи, хрен, каперсы, горчица, и т.д., а также возможно добавление вин, ликера, вкусовых добавок.

Примечание: В рецептах предусмотрено использование 5% уксусного раствора!

При подготовке салатов необходимо тщательно промывать листья салата, порея и других растений. Так как в складках и между листьями часто можно обнаружить песок. Салаты нарезаются незадолго перед подачей на стол. Листья салатов можно использовать для украшения блюд.

Томаты и огурцы солить рекомендуется тоже только перед подачей, так как соль вызывает быстрое сокоотделение.

Цветную капусту, брюссельскую, брокколи нужно сначала хорошо помыть и затем бланшировать. Кольраби кроме того надо порезать соломкой. Для бланшировки опустите овощи в кипящую подсоленную воду на несколько минут. Так, например цветную капусту бланшируют около 7 минут до 70% готовности. Если её передержать, то она будет излишне мягка и пригодится Вам только для пюреобразного супа или овощной пасты. Затем воду с отвара переливаете в кастрюльку, отвар используют в овощных супах, а овощи погружаются на некоторое время в холодную воду с добавлением лимонной кислоты. Она поможет сохранить свежий цвет.

Картофель, фасоль, спаржу, кукурузу, морковь необходимо отварить в подсоленной воде.

Артишоки необходимо отделить от листовой оболочки и сердцевину связать нитками. Для салата желательно картофель и свеклу варить прямо «в мундире». То есть не очищенными. После термической обработки овощи нужно сначала студить, а потом очистить.

Яйца для салата варятся «в крутую» около 15 минут. Опускать яйца надо в холодную воду и тогда они не будут лопаться при термической обработке.

Если салат готовится с мясом, то берите нежирное постное мясо. Отварите его в подсоленной воде или в овощном отваре. Остудите, а потом уже мелко нарежьте. Мясо для салатов нужно опускать в кипящую воду, так мясо лучше сохранит вкус.

СОУСЫ К САЛАТАМ

Винегрет салатный с уксусом и маслом.

Состав:

*2 части 5% уксуса,
1 часть масла.
Соль, перец по вкусу.*

Всё перемешать и добавить немного укропа, сахара и лимонного сока.
Данный соус подходит практически ко всем видам салатов.

Дрессинг с горчицей. (Frech Dressind)

Состав:

*1 часть уксуса 5%,
1-2 части масла,
соль ,горчица(Senf),
чеснок, перец.*

Половину чесночного зубка мелко нарезать, смешать с уксусом и горчицей, посолить и понемногу влить масло. Добавить перец и перемешать.
Подходит для овощных салатов.

Дрессинг «коктейль» (Cockailsause)

Состав:

*3 части Майонеза,
1 часть кетчупа,
2 ст. ложка взбитых сливок.*

Соль, перец, соус вустерский (Worcestershire Sause), (Weinbrand Essig)-винный уксус,
Хрен (Meerrettich) - всё добавляется по Вашему вкусу.

Тщательно перемешать и можно использовать для мясных салатов.

Салатный дрессинг со сливками.

Состав:

*2 части сливок,
1 часть лимонного сока,
соль перец, сладкая паприка.*

Жидкие части смешать и добавить специи.

Подходит к капустным салатам и салатам из овощей и фруктов.

Дрессинг салатный с вареными желтками.

Состав:

*3 варёных яичных желтка,
1,5 чайн. ложки горчицы,
1 ч.л. уксуса 5%,
3 столовые ложки масла
растительного,
1 ст. ложка сливок.*

Мелко измельчённые желтки, горчицу и уксус тщательно перемешать. Масло добавлять мелкими порциями продолжая тщательно перемешивать массу, в заключение добавить сливки и специи.

Подходит для овощных салатов.

Салатный дрессинг с йогуртом.

Состав:

*1 стакан йогурта,
2 ст. л. апельсинового сока,
1 ч.л. лимонного сока,
несколько капель Вустерского соуса
(*Worcesterchire Sause*) подробнее о Вустерском соусе я написал в статье о салате
«Цезарь».
2 ст.л. масла. Соль, перец по вкусу.*

Массу хорошо перемешать. Данный соус подходит почти ко всем салатам.

Салатный дрессинг со сметаной и укропом.

Состав:

*6 частей сметаны или крема "Фреш" (Crème fraîche)
3 части лимонного сока,
укроп (свежий или сушённый)
Соль, перец - по вкусу.*

Все ингредиенты перемешать. Употребляется в овощных салатах.

Салатный соус с травами.

Состав:

*1 часть уксуса 5 %,
1-2 части масла,
Травы:
Петрушка (Petersilie);
Кервель (Kerbel);
Эстрагон (Estragon);
Зеленый лук (Schnittlauch)*

Травы измельчить, добавить уксус, соль, перец.

Соус-дип «Сальза»

Соус «Сальза» придаст оригинальный и пикантный вкус любому блюду.
Для этого вам понадобится:

Состав:

<i>спелых помидоров</i>	<i>600 г</i>
<i>лук репчатый</i>	<i>1 шт.,</i>
<i>чеснок</i>	<i>2 зубка</i>
<i>корень сельдерея</i>	<i>½ шт.</i>
<i>морковь</i>	<i>1 шт.</i>
<i>корень петрушки</i>	<i>1-2 шт.</i>
<i>мука</i>	<i>1 ч. ложка</i>
<i>растительное масло</i>	<i>1 ст. ложка/ 10 мл</i>
<i>бульон овощной</i>	<i>150 мл</i>
<i>соль, перец, базилик или майоран по вкусу.</i>	

1. Овощи и зелень крупно изрубить и слегка обжарить в растительном масле. Добавить муку, нарезанные дольками помидоры, влить бульон и

Даниял Делетбаев
«Я – повар!»

проварить на слабом нагреве плиты, чтобы сальса едва кипела около 20 минут.

2. Протереть готовый соус сквозь сито, заправить по вкусу солью и перцем.

Салаты и закуски.



Салаты приготавливаются из сырых и вареных овощей с добавлением рыбы, мяса, яиц или макаронных изделий. Бывают сотни разнообразных вариантов различных салатов. Ниже мы привели перечень основных продуктов используемых в гастрономии. Эти продукты, свежие, консервированные, или замороженные

Продукты для салатов из сырых овощей:

Овощи:

- ❖ Салатная капуста
- ❖ Сельдерей
- ❖ Корейская капуста
- ❖ Огурцы
- ❖ Айсбергсалат
- ❖ Болгарский перец
- ❖ Салатная головка
- ❖ Морковь.
- ❖ Китайская капуста
- ❖ Редиска
- ❖ Белокочанная капуста
- ❖ Помидоры
- ❖ Краснокочанная капуста
- ❖ Порей
- ❖ Зелёная капуста,
- ❖ Лук
- ❖ Шпинат



Продукты для салатов из вареных овощей:

- ❖ Артишоки - *Artischocken*
- ❖ Цветная капуста - *Blumenkohl*
- ❖ Брюссельская капуста - *Rosenkohl*
- ❖ Фасоль - *Bohnenkern*
- ❖ Горох - *Erbsen*
- ❖ Сельдерей - *Sellerie*
- ❖ Порей - *Lauch*
- ❖ Морковь - *Karrotten*
- ❖ Грибы - *Pilze*
- ❖ Свекла - *Rote Bete*
- ❖ Спаржа - *Spargel*
- ❖ Картофель – *Kartoffel*



Отварные продукты перед употреблением нужно охладить, нарезать их желательно одинаково. Заправлять салаты необходимо перед подачей на стол. Все овощи и фрукты перед переработкой должны быть хорошо вымыты. Картофель варится в кожуре, а спаржа предварительно чистится.

Немного о яйцах.

Основополагающее



Приготовление яиц считается простейшей, а иногда сложнейшей задачей на кухне. Но имеющиеся основные технологии приоткроют секрет приготовления яиц и других блюд с яйцами.

Выбор и хранение

Я советую выбирать яйца свободно гуляющих кур, не только потому, что они вкуснее, а еще и потому, что желток имеет более яркий цвет, а белок намного концентрированнее и гуще, яйцо содержит больше витаминов и не имеет вредных примесей.

Правильное хранение яиц также играет большую роль. Яйца необходимо хранить в холодильнике, в специально предназначенных для этого картонных упаковках, в которых продаются яйца. Все это необходимо соблюдать, так как на поверхности яиц имеются многочисленные поры, которые легко впитывают запах других продуктов из холодильника.

Располагать яйца в картонной упаковке необходимо заостренной стороной вниз, для того, что бы яичный желток располагался по середине и воздушная

*камера не находилась под давлением и не повредилась.
Срок хранения предполагает примерно 2,5 – 3 недели.*

Способ приготовления:

Этот рецепт предполагает приготовление яиц имеющих комнатную температуру.

Яйцо всмятку: 2 – 3 минуты

Жесткий белок, мягкий желток: 5 – 6 минут

Яйцо в крутую: 10 минут



Салат из белокочанной капусты.

Очищенный кочан (без кочерыжки) тонко шинкуется, слегка посолите, перемните руками, чтобы капуста стала сочной и мягкой. Яблоки очистить и нарезать кубиками (без косточек). Салат заправить одним из дрессингов и украсить отварной кукурузой.

Хе рыбное с плодом авокадо.

Состав на 4 порции:

<i>филе свежей рыбы</i>	<i>500 г</i>
<i>палтус, треска, лосось</i>	<i>4-6 шт.</i>
<i>лимон</i>	<i>1 шт. / 50 г</i>
<i>красная луковица,</i>	<i>2 шт./ 200 г</i>
<i>помидоры</i>	<i>1 шт.</i>
<i>болгарский перец</i>	<i>1 шт.</i>
<i>плод авокадо</i>	<i>1 шт.</i>
<i>перчик чили</i>	<i>2-3 шт.</i>
<i>чёрный перец горошком</i>	<i>10 шт.</i>
<i>Оливки без косточек</i>	<i>100 г.</i>
<i>подсолнечное масло</i>	<i>2 ст.л. / 20 мл.</i>
<i>апельсинового сока</i>	<i>50 г</i>
<i>петрушки или укропа</i>	<i>1 пучок</i>
<i>Соль, сахар</i>	<i>по вкусу</i>

1. Рыбу порезать кубиками со стороной примерно в 1 см, луковицу тоже порезать крупными кубиками, выжать сок из лимонов. Положить лук и рыбу в стеклянную или фаянсовую чашку и залить лимонным соком так, чтобы рыба была полностью покрыта соком. Положить лавровый лист, несколько веточек укропа и 10 горошин чёрного перца. Посуду плотно закрыть и поставить в холодильник на 6 часов. Готовность рыбы можно определить следующим образом: кусочек рыбы должен быть непрозрачным на срезе, такого же цвета, как вареная рыба.
2. Откинуть рыбу и лук на дуршлаг и дать соку стечь. Помидоры, болгарский перец и мякоть авокадо порезать кубиками, перчики чили очистить от семян и внутренностей и мелко порезать, зелень порубить. Добавить оливки. Аккуратно все перемешать, полить растительным маслом и апельсиновым соком, посолить и добавить по вкусу сахар. Маринованная рыба подается на закуску.

Мой совет: чтобы придать рыбному хе более экзотическую нотку, замените авокадо спелым плодом манго.

Форшмак рыбный.

Состав на 4 порции:

<i>Сельдь крупная среднего засола</i>	<i>1 шт./ 450 г</i>
<i>сыр тёртый,</i>	<i>250 г</i>
<i>сливочное масло</i>	<i>150 г</i>
<i>морковь отварная</i>	<i>2 шт. /250 г</i>
<i>Яйца сваренные вкрутую</i>	<i>3 шт.</i>
<i>Хлеб белый или ржаной, бородинский.</i>	

По желанию можно добавить немного горчицы и чайную ложку уксуса, либо лимонного сока.

1. Отделите сельдь от костей и кожи, а затем пропустите её с отварной морковью через мясорубку.
2. Сыр нужно охладить в морозильнике, но не замораживать! А затем так же пропустить через мясорубку или измельчить ножом. Сливочное масло наоборот нужно поставить в тёплое место и когда оно размякнет, смешать со всей массой.
3. Поставьте форшмак в холодильник и через час можно мазать его на бутерброды. Украсьте бутерброды веточкой укропа.

Мой совет: Можно использовать сыр сорта эдамер или другой жёсткий сорт сыра.

Закуска холодная **«Пивной» шампиньон.**



Состав:

<i>большие белые или бурые шампиньоны</i>	<i>10 шт.</i>
<i>яйцо</i>	<i>3 шт.</i>
<i>мука</i>	<i>250 г</i>
<i>молоко</i>	<i>100 мл.</i>
<i>светлое пиво</i>	<i>200 мл.</i>
<i>соль, перец,</i>	<i>по вкусу</i>
<i>Лук порей</i>	<i>250 г.</i>
<i>Масло растительное</i>	<i>100 мл.</i>
<i>листья салата</i>	

1. Тщательно промойте грибы и бланшируйте их.
2. Из муки, яиц, пива, соли замесите жидкое тесто (кляр).
3. Налейте в сковороду масло, или используйте фритюрницу.
4. Опускайте шампиньоны в тесто и тут же обжаривайте их в горячем масле.
5. Порей промыть, очистить, порезать длинными штангами и обжарить в масле с солью и перцем.

Подавать грибы рекомендуется в салатнице украшенной жареным пореем и оливками.



Мой совет: Для бланшировки грибов нужно опустить их на 3 минуты в кипящую подсоленную воду, после чего тут же вытащить и опустить в холодную воду.

Если вы используете фритюрницу, то выставите температуру нагрева масла 180 градусов.

Салат морковный по-корейски.



Danijar Dedeibaev
«Я – повар!»

Морковь натереть на тёрке или нарезать способом жульен. Положить в глубокую чашку и посолить. Перемешать и оставить на 10 минут, после чего отжать морковь руками, что бы вышел сок. Выжмите по возможности больше сока. Удалите сок.

В сковороде раскалите растительное масло, обжарьте мелко крошенный лук и чеснок. Добавьте обжаренные овощи к моркови. Добавьте туда же молотый кориандр, красный острый перец и чайную ложку уксуса. Всё тщательно перемешайте. Салат можно подавать к столу.

Салат с огурцами и жареным мясом.



У вас семейное торжество или просто хочется приготовить что-нибудь новенькое? Тогда рекомендую вам приготовить легкое корейское блюдо, салат «Вее-ча», который не только разнообразит ваш стол, но придаст ему пикантность и остроту. Для того, что бы приготовить этот салат вам понадобятся огурцы, мясо, например грудинка индейки или курицы, а так же тёмный и светлый соевый соус. Тёмный соевый соус отличается от светлого не только цветом, но и вкусовыми качествами, а так же способом ферментации соуса. Тёмный соевый соус более густой, и менее солёный, чем светлый и применяется для приготовления блюд из мяса и овощей.

Состав:

<i>Грудинка индейки</i>	<i>500 г.</i>
<i>Огурцы</i>	<i>700 г.</i>
<i>Перец сладкий</i>	<i>200 г</i>
<i>Соевый соус тёмный</i>	<i>1 ст. л.</i>
<i>Соевый соус светлый</i>	<i>4 ст.л.</i>
<i>Масло растительное</i>	<i>75 мл.</i>
<i>Лук репчатый</i>	<i>200 г.</i>
<i>Чеснок</i>	<i>4 зубка.</i>
<i>Уксус</i>	<i>1 ч.л.</i>
<i>Молотый острый красный перец по вкусу.</i>	
<i>По желанию зелень укропа и кинзы (корейандра).</i>	

Свежие огурцы, желательно не крупные, промыть в проточной воде, разрезать вдоль на 8 частей. Каждую часть разрезать поперёк, что бы получились отрезки длиной 7-10 см.

Огурцы уложить в чашку, посолить и поставить в сторону на 20 минут.

Мясо, например грудинку или другую часть без кости нарезать тонкими полосками длиной около 10 см. Нагреть масло в глубокой сковороде или казанке, обжарить до готовности мясо в течении 15-20 минут. Извлечь мясо из сковороды и отставить в сторону.

Лук очистить, промыть и нарезать крупным кубиком, так же нарезать сладкую паприку, удалив прежде плодоножку и семена. Чеснок очистить и нарезать шайбами. По желанию в это блюдо так же можно добавить черемшу, стручки зелёной фасоли или лук порей.

Обжарить подготовленные к тепловой обработке овощи в сковороде, где жарилось мясо при сильном нагреве плиты в течении 5 минут, после чего добавить мясо, тёмный соевый соус, уменьшить нагрев и продолжать обжаривать 2 минуты.

Затем добавить в глубокую сковороду подготовленные ранее огурцы, светлый соевый соус, молотый острый перец и чайную ложку 9% уксуса. Аккуратно перемешать, убрать сковороду с плиты и накрыть крышкой на 10 минут. Через 10 минут открыть крышку, снова осторожно перемешать, выложить в глубокую чашку для салата, посыпать рубленой зеленью и подавать к столу в холодном или тёплом виде.

Будьте осторожны при добавлении в блюдо молотого острого перца!

Салат из маринованной свеклы.

Отварную или маринованную свеклу нарезанную кружками смешиваем со слегка прожаренным, покрошенным кубиками луком и добавляем отварную фасоль, немного оливкового масла и специй. При подаче салат посыпают толчеными грецкими орехами и сыром.

«Зимний холм» на новогоднем столе.

На новогоднем ужине огромное место по старой советской традиции занимают закуски и салаты. За последние годы традиционные советские салаты, как оливье и винегрет отошли на задний план и уступили место новым блюдам. Среди них хотелось бы рассказать о салате «Зимний холм», который не только внешним видом отражает зимние тенденции, но и обладает оригинальным вкусом и необычайной торжественностью.

Состав на 4 порции:

<i>Яйцо варёное</i>	<i>5 шт.</i>
<i>Грудинка куриная</i>	<i>500 г.</i>
<i>Лук репчатый</i>	<i>1 шт.</i>
<i>Шампиньоны</i>	<i>400 г.</i>
<i>Горошек зелёный</i>	<i>100 г.</i>
<i>Майонез</i>	<i>100 г.</i>
<i>Картофель</i>	<i>600 г.</i>
<i>Сыр тёртый</i>	<i>50 г.</i>
<i>Барбарис</i>	<i>50 г.</i>
<i>Чеснок</i>	<i>2 зубка</i>
<i>Масло растительное</i>	<i>2 ст.л.</i>
<i>Уксус 9%</i>	<i>2 ст.л.</i>
<i>Приправа «Магги»</i>	<i>2 ст.л.</i>
<i>Соль, чёрный перец</i>	<i>по вкусу.</i>

Картофель отварить в «мундире», остудить и очистить от кожуры. Затем охладить и натереть на крупной тёрке. Добавьте в картофель по вкусу немного соли и чёрного перца. Лук очистить, промыть и нарезать тонкими кольцами. Затем слегка посолить и смешать с небольшим количеством воды и уксуса. Поставить лук в холодное место на 1 час. Отварить яйца, очистить, разрезать вдоль пополам. Удалить желтки и смешать их в отдельной посуде с толчёным чесноком и майонезом. Получившейся массой заполнить половинки белков и отставить в холодное место.

Куриную грудинку нарезать тонкими полосками и обжарить несколько минут в небольшом количестве разогретого растительного масла без соли и специй. Извлеките мясо и выложите его бумажную кухонную салфетку, что бы стёк весь жир. Затем мясо сдобрите приправой «Магги».

Грибы сполосните в проточной воде, разрежьте пополам и обжарьте в сковороде, где жарилось мясо. Выложите грибы на салфетку. Так же можно использовать маринованные грибы, например: шитаки, подосиновики или опята. В этом случае грибы не стоит жарить, а достаточно сдобрить приправой «Маги» и небольшим количеством уксуса.

На дно глубокой салатной чашки выложите подготовленное и обжаренное мясо, сверху уложите маринованный лук без маринада, затем зелёный горошек. Смажьте слой майонезом. Далее положите слой тёртого картофеля и жареных грибов и ещё раз слой тёртого картофеля. Соберите верхний слой горкой похожей на сугроб, смажьте его майонезом и выложите фаршированные яйца выпуклой стороной вверх. Украсьте салат тёртым сыром и красными ягодами. Поставьте салат в прохладное место на 1 час

Мексиканский салат.

Состав:

оливковое масло	2 ст. л./20 мл.
лук репчатый	1 шт./ 100 г
чеснок	1 зубочек
фарш мясной	250 г
кукуруза консервированная (Mais)	1 баночки (340 г)
фасоль (Kidney Bohnen)	1 баночки (340 г)
соус сальса «Salsasauce»	150 г
Айсбергсалат	1 шт.
тёртый сыр	50 г
сметана или Crème fraîche	100 г
кукурузные чипсы Nacho-Chips	1 упаковка

1. Сначала измельчите лук и чеснок, добавив оливкового масла, обжарьте на сковороде, после чего добавьте туда же фарш. Всё тщательно обжарьте. Посолите и сдабрите чёрным перцем. Выложите массу в чашку и дайте остыть.
2. Откройте банки с консервированными овощами. Хорошенько промойте фасоль в проточной воде, после чего в чашку с обжаренным фаршем уложите слой фасоли, слой кукурузы, слой соуса. Соус можно приобрести в розничной сети или приготовить самостоятельно. (см. соус сальза)
3. Повторите укладку слоёв несколько раз, на самый последний слой уложите порезанные не крупно листья айсберг салата. На слой листьев салата намажьте сметану, после чего обложите салат кукурузными чипсами. Украсьте ваше блюдо веточкой петрушки и подавайте к столу.



Мой совет: если вы жарите мясной фарш в сковороде, то не солите его до полного приготовления, это поможет избежать излишней потери сочности.

«Карибский» салат.

Соус «Сальза» придаст оригинальный вкус этому острому колоритному салату из курицы, брокколи и лапши. Этот соус можно купить в магазинах, либо приготовить самому. Рецепт приготовления соуса смотрите в разделе соусы для салатов.

А теперь вернемся к нашему салату:

Состав:

<i>макаронных изделий</i>	<i>250 г.</i>
<i>соцветий брокколи</i>	<i>250 г.</i>
<i>приправы карри</i>	<i>0,5 ч.л.</i>
<i>соуса сальсы</i>	<i>3 столовые ложки</i>
<i>белого винного уксуса</i>	<i>1 ч. ложка</i>
<i>йогурта или сметаны</i>	<i>200 г</i>
<i>отварного куриного мяса</i>	<i>300 г.</i>
<i>красная луковица</i>	<i>1шт. /100 г</i>
<i>красная паприка,</i>	<i>1шт.</i>
<i>миндаль</i>	<i>1 ст. л./20 г</i>

1. Отварить в подсоленной воде куриную грудинку. Остудить и порезать кубиками.
2. Очистить овощи, лук покрошить, паприку порезать небольшими кубиками. Миндаль пожарить на сковороде до золотистого цвета.
3. Отварить вермишель, откинуть на дуршлаг, промыть в проточной воде.
4. Отварить брокколи. Остудить в холодной воде. Откинуть на дуршлаг.
5. В небольшой чашке перемешать приправу карри, сальсу и уксус до получения однородной массы. Туда же добавить йогурт или сметану, соль немного перца.
6. Теперь нужно положить вермишель и брокколи в большую чашку. Добавить половину приготовленного соуса. Затем положить отварное куриное мясо, лук, паприку и оставшийся соус и перемешать. Осталось выложить салат на блюдо, посыпать сверху поджаренным миндалём и подать на стол.



Мой совет: Отваривать соцветия брокколи нужно не более 10 минут в подсоленной воде. После чего нужно опустить соцветия в холодную воду с лимонным соком. Это позволит сохранить цвет.

Горячий салат с оливками.



Состав на 4 порции:

*соленые оливки – 2 ст.
оливковое масло – 2 ст.л
маленькие столбики лука порея, тонко порезанного вдоль на полоски – 4 шт.
ореган сушеный – 2 ст.л
лимонный сок – 1 ст.л
бальзамико уксус – 2 ст.л
сыр рикотта запеченный в духовке – 200 г
кранная паприка, обжаренная на гриле – 2 шт.
Молотый черный перец,
Хрустящий хлеб.*

Способ приготовления:

Сильно разогреть оливковое масло на сковороде, добавить лук порей и жарить до тех пор, пока лук не приобретет золотистый цвет.

Оливки, ореган, лимонный сок и уксус бальзамико, добавить в сковороду и еще 3 минуты готовить.

Готовые оливки выложить на тарелку, рядом поместить немного сыра рикотта, часть обжаренной на гриле паприки, посыпать молотым перцем. К салату также подается хрустящий хлеб.

Салат из кальмаров по-гречески.

Состав:

кальмары	600 г,
оливковое масло	4 ст. л./ 40 мл
красная луковица	1 шт./ 100 г
сухое белое вино	50 г
чеснок	1 зубчик
лимонный сок	4 ч. л.,
паприка сладкая	1 шт.
зелень петрушки	1 ст. л.

1. Очистить кальмары. Обсушить. Нарезать на колечки толщиной 0,5 см.
2. Подогреть на сковороде оливковое масло и, добавив лук, слегка потушить.
3. Далее в сковороду добавить кальмаров и обжарить, постоянно помешивая, в течение 5 минут. Добавить вино и чеснок. Накрыв крышкой, тушить 5—10 минут, пока кальмар не станет мягким.
4. Остудить и переложить в салатницу. Оставшееся масло, соль, перец, паприку порезанную дольками, лимонный сок и петрушку, перемешать, а затем положить на кальмаров.
5. Салат из кальмаров подавать, украсив веточками петрушки и полосками лимонной корки. Отдельно можно подать соус Цацики * и поджаренный багет.

❖ соус цацики смотри в статье «гирос».



Мой совет: Выбирая в магазине щупальца кальмара обратите внимание на структуру мяса. Если мясо кальмара рыхлое, при нажатии пальцами не упругое и имеет характерный неприятный запах, то откажитесь от этой покупке. Если вы покупаете замороженное мясо кальмара, то можно оттаять его в подсоленной холодной воде.

Салат «Южный».

Издавна в Европе употребляли салат рукола, не без основания полагая, что это хорошее средство повышающее потенцию у мужчин. В Германии раньше этот салат назывался Rauke, но в последствии ёго стали называть как на средиземноморье - Rucola. Кроме всех своих качеств, этот салат содержит большое количество витаминов, йода и горчичных масел. Слегка горьковатый вкус салата с ореховым привкусом придаст вашему блюду новый, оригинальный вкус.

Следующий ингредиент салата- Авокадо – плод вечнозелёного растения семейства лавровых. Иначе авокадо называют – аллигаторова груша. Плод авокадо богат витаминами, растительными жирами и минеральными веществами.

И так вам понадобится:

Состав:

<i>Яблочный уксус</i>	<i>2 ст. ложки</i>
<i>апельсиновый сок</i>	<i>50 мл.</i>
<i>Острый перец чили</i>	<i>½ шт.</i>
<i>Мёд</i>	<i>1 ч. ложка</i>
<i>оливковое масло</i>	<i>2 ст. л./ 20 мл</i>
<i>плод авокадо</i>	<i>2 шт.</i>
<i>ветчина отварная</i>	<i>150 г</i>
<i>салат рукола</i>	<i>1 пучок</i>
<i>красный сладкий болгарский перец</i>	<i>1 шт.</i>
<i>Соль, чёрный перец по вкусу</i>	

1. Смешайте яблочный уксус, апельсиновый сок, мёд, соль, чёрный перец, оливковое масло и чили.
 2. Хорошенько промойте салат рукола в проточной воде. Крупно порежьте.
 3. Выберите не очень жёсткий плод авокадо. Авокадо очистите от кожуры и удалите косточку. Порежьте авокадо на небольшие брусочки и смешайте с руколой. Туда же добавьте нарезанные брусочки болгарского перца и ветчины. Полейте салат соусом из уксуса, апельсинового сока и мёда.
- Отдельно подайте белый багет с чесноком. Салат готов.



Мой совет: *Внимание - острый чили нужно добавить в блюдо совсем не много, что бы придать салату лёгкую пикантность. Плод авокадо должен быть не очень жёстким. Авокадо имеет вкус ореха, не покупайте плоды с пятнами на зелёной кожуре.*

Омлет-рулет с грибами шиитаке (грузди)



Состав на 2 порции:

<i>Кунжутное масло</i>	<i>2 ч.л</i>
<i>грибы грузди</i>	<i>125 г</i>
<i>паста мисо*</i>	<i>1 ч.л</i>
<i>зеленый рубленый лук</i>	<i>1 пучок</i>
<i>Кипяченая вода</i>	<i>60 мл.</i>
<i>слегка взбитые яйца</i>	<i>5 шт.</i>
<i>Черный перец грубого помола</i>	

Способ приготовления:

1. Разогреть сковороду с кунжутным маслом на среднем огне, поместить в нее грибы и рубленый лук при постоянном помешивании на 2 минуты. Мисо пасту развести в воде и добавить в сковороду, постоянно помешивать до полного выпаривания жидкости.
2. Слегка взбитые яйца вылить на грибы, наклоняя сковороду в разные стороны добиться равномерного растекания яиц, чтобы получить тонкий омлет.
3. Через 1 – 2 минуты, вынуть готовый омлет из сковороды, посыпать черным перцем и скрутить в рулет.

Мой совет: чтобы омлет получился тонким, используйте достаточно широкую сковороду.

* Мисо (— пищевой продукт используемый в традиционной японской кухне, пришедший из Кореи. Мисо производится путем ферментизации соевых бобов, злаков, или смеси из них с помощью специального вида плесневых грибов . Чаще всего выпускается в виде густой пасты.

Наряду с рисом является краеугольным камнем корейской и японской кухни, а точнее традиции приёма пищи. Ни один домашний стол не обходится без мисо, будь то завтрак, обед или ужин. Исключение составляют «специализированные» блюда, для которых не требуется дополнительная жидкая пища, например .

Шпинатный пирог с сыром и оливками.



Состав на 6 порций:

<i>молодые листья шпината</i>	<i>125 г</i>
<i>листья щавеля</i>	<i>125 г</i>
<i>сливочное масло</i>	<i>1 ст.л</i>
<i>луковички (шалотен)</i>	
<i>крупно порубленные</i>	<i>6 шт.</i>
<i>молотый мускатный орех</i>	<i>1 щепотка</i>
<i>сыр рикота</i>	<i>375 г</i>
<i>тертый сыр пармезан</i>	<i>1/3 ст.</i>
<i>рубленая петрушка</i>	<i>15 – 20 г</i>
<i>рубленая мята</i>	<i>15 г</i>
<i>измельченные оливки</i>	<i>½ ст.</i>
<i>яйца слегка взбитые</i>	<i>3 шт.</i>
<i>пластины слоеного теста</i>	<i>8 шт.</i>
<i>Оливковое масло</i>	<i>3 ст. л.</i>

Способ приготовления:

1. Шпинат и щавель поместите в разогретую сковороду с оливковым маслом, и жарьте постоянно помешивая на среднем нагреве плиты до тех пор пока листья не завянут и не приобретут слегка коричневый цвет.
2. После чего, выложите листья на кухонную салфетку, чтобы избавиться от жира и сока.
3. Вымойте сковороду и растопите в ней сливочное масло, поместите в масло рубленый лук шалот и мускатный орех, при среднем нагреве тушите 2 минуты.
4. Далее: стекший шпинат и щавель, сыр рикота, пармезан, петрушка, мята, оливки и яйца перемешайте в большой чашке.
5. Обложите большую круглую высокую смазанную внутри оливковым маслом форму полосками слоеного теста (стенки и дно), смажьте также пластинки слоеного теста оливковым маслом.
6. Залейте в форму смешанные с яйцами ингредиенты, и сделайте возвышенный край из оставшегося на стенках формы теста.
7. Выпекать в предварительно разогретой духовке 35 минут при температуре 180 градусов.

Мясной салат «пикантный»

Состав:

<i>Лук репчатый</i>	<i>1 шт.</i>
<i>Чеснок</i>	<i>1 зубчик</i>
<i>перчик чили,</i>	<i>1 шт.</i>
<i>филе говядины</i>	<i>350 г</i>
<i>растительное (оливковое) масло</i>	<i>3 ст.л./ 30 мл.</i>
<i>винный уксус</i>	<i>2 ст.л./ 20 г</i>
<i>консервированной фасоли</i>	<i>1 банка/ 340 г</i>
<i>помидоры мелкие « черри»</i>	<i>250 г</i>
<i>соль, чёрный перец</i>	<i>по вкусу</i>
<i>соус табаско</i>	<i>по вкусу</i>

1. Репчатый лук мелко порезать, очистить перчики чили от сердцевины и семян и мелко порубить, чеснок раздавить.
2. Говяжье филе промыть и обсушить, обжарить на горячем масле 3-4 минуты с каждой стороны. Снять мясо со сковороды и завернуть в алюминиевую фольгу.
3. В той же сковороде обжарить лук, чеснок и чили, добавить уксус и жарить на сильном огне, пока вся жидкость не испарится. Дать остыть в сковороде.
4. Осторожно развернуть фольгу и вынуть мясо, мясной сок добавить к луково-чесночной смеси. Жареное филе нарезать тонкими полосками и смешать с луком, чесноком и чили.
5. Фасоль из банки промыть холодной водой и откинуть на дуршлаг, помидоры помыть и порезать на половинки, если помидоры не сорта «черри», то порежьте их на дольки. Перемешать все ингредиенты, посолить и добавить по вкусу соус табаско.



Мой совет: *Филе говядины в профессиональном понимании не просто мякоть мяса без кости. Филе это часть туши, которая находится между антрекотом и ростбифом. Говяжье филе имеет форму длинного огурца весом 600-800 грамм, иначе в простонародье его называют пасторский кусок. Говяжье филе по цене намного выше обычного мяса, и имеет нежный вкус.*

«Штрудель» печёночный.

Состав на 4 порции:

<i>фарш (говядина и свинина)</i>	<i>400 г</i>
<i>печеночный паштет</i>	<i>150 г</i>
<i>тостерный или белый хлеб</i>	<i>150 г</i>
<i>яйцо</i>	<i>2 шт.</i>
<i>лук репчатый</i>	<i>1 шт./ 100 г</i>
<i>маринованные огурцы</i>	<i>5 шт./ 300 г</i>
<i>ветчина</i>	<i>150 г</i>
<i>соль, перец, петрушка</i>	<i>по вкусу.</i>

1. В мясной фарш добавьте печёночный паштет, замоченный и отжатый хлеб, яйцо, крошеный лук, приправы, после чего нужно хорошо вымесите массу. Затем нужно придать массе форму батона, предварительно закатав в него огурцы и ветчину.
2. Положите массу в глубокий сотейник или на противень, который предварительно необходимо смазать маслом и запекайте в духовке при температуре 175°C в течение 45 минут.
3. После чего остудите рулет и нарежьте на круги толщиной 1,5 см. Украсьте блюдо отварными яйцами, листьями салата и помидорами.



Мой совет: Посыпьте штрудель с фаршем красной сладкой паприкой, розмарином и душицей. Это придаст блюду дополнительный аромат и приятный румяный цвет. Лук для фарша можно измельчить с помощью блендера.

Закуска острая «Ким Чи»



Состав:

<i>Капуста китайская</i>	<i>1 вилок.</i>
<i>Чеснок</i>	<i>3 зубка</i>
<i>Перец острый чили</i>	<i>2 шт.</i>
<i>Сахар</i>	<i>1 ст.л.</i>
<i>Соль</i>	<i>2 ст.л.</i>
<i>Лук репчатый</i>	<i>1 шт. / 100 г.</i>
<i>Паприка молотая сладкая</i>	<i>1 ст. л.</i>
<i>Семена кориандра</i>	<i>½ ст.л.</i>
<i>Масло растительное</i>	<i>2 ст. л.</i>

1. В глубокую кастрюлю налить 1 – 1,5 литра воды, добавить соль, масло, сахар, паприку измельченный перец чили, кориандр, чеснок, измельченный лук. Нагреть до 80 градусов. Рассол должен быть умеренно солёным.
2. В глубокую посуду положить разделённый на листья кочан китайской капусты. Залить тёплым рассолом, положить груз и оставить «брожить» на пять дней при комнатной температуре.

Мой совет: не закрывайте капусту при брожении плотно крышкой, выделяются газы от процесса брожения. Время от времени 1-2 раза в день прокалывайте капусту до дна, что бы газам было легче выйти. Готовую капусту переложите в банку и поставьте в холодильник.

Закуска горячая «Фунчеза»



Состав на 4 порции:

<i>Мясо говядина</i>	<i>200 г.</i>
<i>Морковь</i>	<i>100 г.</i>
<i>Лук репчатый</i>	<i>100 г.</i>
<i>Редька</i>	<i>200 г.</i>
<i>Перец болгарский сладкий</i>	<i>1 шт. / 150 г.</i>
<i>Томатная паста</i>	<i>1 ст. л.</i>
<i>Масло растительное</i>	<i>50 мл.</i>
<i>Жусай</i>	<i>70 г.</i>
<i>Чеснок</i>	<i>2 зубка</i>
<i>Паприка сладкая молотая</i>	<i>1 ч.л.</i>
<i>Лапша крахмальная</i>	<i>200 г.</i>
<i>Соль, острый перец</i>	<i>по вкусу.</i>
<i>Уксус 9%</i>	<i>1-2 ч.л.</i>

Данијал Дедетбаев
«Я – повар!»

1. Мясо нарезать мелким кубиком каждый величиной немного больше горошины. Лук очистить и нарезать соломкой. Редьку, морковь нарезать способом жульен. Жусай порезать небольшими отрезками по 2-3 см.
2. В казанке разогреть растительное масло, обжарить лук до золотистого цвета. Затем добавить мясо и обжарить на сильном нагреве до тех пор, пока мясо не станет мягким. Добавить измельченный чеснок и молотую паприку.
3. Добавить в казанок томатную пасту и все нарезанные и приготовленные к тепловой обработке овощи. Тщательно обжарить постоянно помешивая в течении 7-10 минут. По вкусу добавить соль, острый перец, уксус. Затем накрыть крышкой и убрать с плиты.
4. В кастрюле довести воду до кипения, положить в кипящую воду крахмальную лапшу, накрыть крышкой и убрать кастрюлю с плиты. Лапша должна находится в воде около 5-7 минут, в зависимости от диаметра лапши. После чего откинуть лапшу на дуршлаг и сполоснуть холодной водой.
5. Добавить лапшу в приготовленную ранее зажарку из мяса и овощей, тщательно перемешать и подавать на стол в тёплом или холодном виде.



Мой совет: Это блюдо можно сдобрить светлым соевым соусом. Лапшу для фунчэзы лучше приобретать из картофельного, а не рисового или кукурузного крахмала. Так же можно использовать для этого блюда приправу «Тобаско» или «Самбаль оелек».

Пошированные яйца со спаржей.



Состав на 4 порции:

<i>Яйцо куриное</i>	<i>8 шт.</i>
<i>Спаржа белая</i>	<i>300 г.</i>
<i>Масло сливочное</i>	<i>50 г.</i>
<i>Бasilik свежий</i>	<i>50 г.</i>
<i>Уксус 9%</i>	<i>1 ч. л.</i>
<i>Соль, перец</i>	<i>по вкусу</i>

1. Спаржу очистить специальным ножом от кожицы. Отварить в течении 10 минут в подсоленной воде с долькой лимона и 1 ч.л. сахара.
2. Растопить сливочное масло, смешать с рубленным базиликом.
3. В кастрюлю с кипящей водой добавить уксус, затем вбить аккуратно яйца, что бы они не растекались, а сразу брались «мешочком».

Сервировать яйца со спаржей. Полить растопленным маслом.

ПОШИРОВАТЬ (от фр. *pocher*). Эта процедура тепловой обработки яиц несколько не оригинальным способом. А именно, яйца в данном случае варятся без скорлупы. Что бы яичная масса не растеклась в воде, в неё предварительно добавляют уксус или лимонную кислоту. Кислая среда не позволит яичному белку смешаться с водой. Пошированные яйца обладают нежным и немного кисловатым вкусом.

«Грибочки» из баклажанов.



Состав на 4 порции:

Баклажаны	2 шт./500 г
Помидоры	3 шт./ 300 г
Сыр	120 г
Яйцо	3 шт.
Майонез	100 г
Чеснок	2 зубчика.

Растительное масло 50 мл
Соль, чёрный перец по вкусу

зелень для украшения.

1. Баклажан и помидоры нарезаются кружочками, толщиной примерно 0,5 см. Кружочки баклажана обваливаются в муке, потом обмакиваются во взбитой яичной массе, а затем обжариваются на растительном масле с двух сторон до готовности.
2. Сыр натирается на мелкой терке и смешивается с майонезом.
3. Зубчики чеснока измельчаются и добавляются в сырную массу.
4. На обжаренные кружочки баклажана выкладывается тонкий слой сырной массы, кружочек помидора, опять сырная масса, кружок баклажана и т.д.. Таким образом, собирается пирамида, высотой 5-6 см. Дайте баклажанам настояться в холодильнике 2-3 часа. Готовые пирамидки можно выложить на листья салата, украсить зеленью и подать к столу.
- 5.

Мой совет: перед приготовлением баклажанов, я нарезаю их на кружочки, посыпаю солью и через 10 минут обдаю кипятком. Это позволит удалить горечь и улучшить вкус блюда. Для этого блюда так же можно использовать сыр сорта Моцарелла, в этом случае его можно нарезать шайбами.

Следите за сроком годности майонеза. Не храните салаты или закуски с майонезом более одних суток.

Салат «Радуга»



Состав:

Свекла отварная	1 шт.
Морковь	2 шт.
Капуста белокочанная	½ вилка
Мясо	300 г.
Картофель	300 г.
Масло растительное	2 ст. л./ 20 мл.
Майонез	4 ст.л / 80 г.
Соль, чёрный перец	по вкусу.

1. Отварную свеклу натереть на тёрке, выложить на одну сторону плоской большой чашки. Морковь натереть на тёрке и выложить рядом со свеклой. Капусту мелко шинковать и так же выложить на чашку.
2. Мясо порезать мелко и обжарить в масле. Выложить в середину чашки.
3. Картофель натереть в сыром виде на тёрке и обжарить в масле до золотистого цвета и так же выложить в чашку. (см. фото).

4. Заправлять салат следует перед употреблением. Добавьте в салат майонез, соль и чёрный перец, всё тщательно перемешайте.

Мой совет: Не храните заправленный майонезом салат в холодильнике более одних суток.



Праздничный салат «Шапка Мономаха».

Этот салат в последнее время стал популярным и любимым блюдом многих хозяек. Во-первых он украсит любой праздничный стол, а во вторых в состав этого салата входят очень полезны и вкусные продукты. Салат сделан в форме царского головного убора «шапки Мономаха» и украшен зёрнами граната, похожими на драгоценные, яркие рубины.

Состав:

Свекла	1 шт./200 г.
Лук красный	1 шт./ 75 г.
Лук репчатый	1 шт./ 75 г.
Картофель	4 шт./ 300 г.
Сыр тёртый	150 г.
Яйца	4 шт.
Морковь	2 шт./ 150 г.

Данијал Дедетбаев
«Я – повар!»

<i>Куриная грудка</i>	<i>400 г.</i>
<i>Гранат</i>	<i>1 шт.</i>
<i>Грецкие орехи</i>	<i>100 г.</i>
<i>Зеленый горошек</i>	<i>100 г.</i>
<i>Майонез</i>	<i>200 г.</i>
<i>Лавровый лист</i>	<i>1 шт.</i>
<i>Йогурт 3,5 %</i>	<i>100 г.</i>
<i>Чеснок</i>	<i>1 зубок</i>
<i>Соевый соус</i>	<i>1-2 ч.л.</i>
<i>соль, чёрный перец</i>	<i>по вкусу.</i>

Свеклу, морковь и картофель промыть и отварить до готовности. Затем овощи очистить, охладить и натереть на крупной тёрке в отдельную для каждого овоща посуду. Яйца отварить, остудить и очистить, после чего белки натереть на тёрке предварительно отделив желтки и оставив их в сторону.

Куриную грудку очистить от плёнки и отварить в подсоленной воде с лавровым листом и луковицей. Когда мясо будет готовым, извлеките его из воды и остудите до комнатной температуры. Грецкие орехи очистить от скорлупы и измельчить ножом. Чеснок очистить и выдавить через пресс.

Для соуса необходимо смешать в глубокой посуде майонез и йогурт, по вкусу добавить соль, чёрный перец, приправу «Маги» или соевый соус и измельченный чеснок. Массу взбить венчиком и поставить в холодильник на 20 минут. Соус должен быть достаточно густым. Салат собирается слоями и формируется горкой. Первый слой состоит из половины тёртого картофеля, каждый слой смазывается соусом из майонеза и йогурта. Следующий слой отварная свекла, затем $\frac{1}{2}$ части моркови, $\frac{1}{2}$ части грецких орехов, следующий слой нужно сделать из $\frac{1}{2}$ части мяса, сверху уложить слой тёртых яичных желтков и посыпать сыром. Ещё раз повторить комбинацию, но уже без свеклы, не забывая каждый слой промазывать соусом. Картофель + мясо + морковь. Сформируйте салат в виде шапки, смажьте его со всех сторон соусом и посыпьте тёртыми яичными белками и грецкими орехами. По краю салата сделайте опушку из тёртого сыра, сверху украсьте салат зёрнами граната, зелёным горошком и короной сделанной из красной луковицы, для этого нужно луковицу разрезать зигзагом пополам и извлечь середину. Заполните «короны» зёрнами граната. Дайте салату настояться 2 часа в холодильнике и подавайте к столу.

Печёный картофель по-крестьянски.



Состав.

Крупный картофель (<i>festkochend</i>),	600 г
Ветчина отварная	150 г
Йогурт 3,5%	150 г
Сметана	150 г
Соль, перец	по вкусу
рубленая зелень петрушки и укропа.	

1. Отварите в воде до полуготовности картофель, вытащите, оберните его фольгой и отправьте его в духовку на 30-40 минут при температуре 200 градусов.
2. Пока печется картофель смешайте йогурт, сметану, соль, перец, рубленую зелень с ветчиной порезанной небольшими квадратиками. Добавьте соль и перец по вкусу.
3. Когда приготовится картофель, нарежьте его пополам вместе с фольгой, затем в надрез положите приготовленный вами соус и подайте картофель в фольге на десертной тарелочке с чайной ложечкой.

Данијал Дедетбаев
«Я – повар!»



Мой совет: Если у вас нет отварной ветчины, то можно использовать отварное мясо птицы, мелко его покрошив. Так же в соус можно добавить немного творога.

Весенние рулеты.



Это блюдо напоминает по форме фаршированные блины, но способ его приготовления и состав ингредиентов отличается. В Китае и Восточной Азии это блюдо повсеместно получило широкую популярность, и уже долгие годы оно является желанным и на столах европейцев. Традиционно вместо теста в этом блюде используют съедобную рисовую бумагу, но не возбраняется приготовление теста из муки.

Состав на 4 порции:

Мука 400 г.
Яйцо 3 шт.
Соль, вода для теста.

Наполнитель:

<i>Ростки сои</i>	<i>50 г</i>
<i>Стручки фасоли</i>	<i>50 г.</i>
<i>Китайская капуста</i>	<i>100 г.</i>
<i>Грузди</i>	<i>100 г.</i>
<i>Куриная грудинка</i>	<i>200 г</i>
<i>Порей</i>	<i>100 г.</i>
<i>Масло растительное</i>	<i>100 мл.</i>
<i>Тёмный соевый соус</i>	<i>20 мл.</i>
<i>Соль, перец</i>	<i>по вкусу.</i>

1. Из муки и яиц замесить крутое тесто, при необходимости можно добавить немного воды. Оставить тесто «отдохнуть» 15 минут накрыв чашкой.
2. Куриную грудинку нарезать мелким кубиком и обжарить в масле. Овощи порезать мелко и бланшировать 3 минуты в кипящей, подсоленной воде. Откинуть на дуршлаг, сполоснуть холодной водой. Положить в чашку и смешать с обжаренным мясом добавив соевый соус, соль и перец по вкусу.
3. Раскатать тесто, нарезать прямоугольные формы размером 15 на 10 см. Выложить на каждую форму. Приготовленную начинку и завернуть в форме фаршированного блинчика.
4. Нагреть масло в сковороде и обжарить рулеты до золотистого цвета.

Сервировать рулеты светлым соевым соусом, кисло-сладким китайским соусом или соусами «Аджика», «Самбаль оелек» или «Айвар».



Мой совет: Наполнитель рулетов тоже не имеет определённой постоянной формулы. Он меняется в зависимости от наличия продуктов и настроения повара. Можно использовать болгарский перец, грибы, цветную капусту, брокколи, кольраби итд.

Салат

с кремом «а ля рикотта» и макаронными изделиями.

Состав:

<i>Помидоры *</i>	<i>500 г</i>
<i>оливки</i>	<i>30 шт.</i>
<i>чеснок</i>	<i>2 зубочка</i>
<i>салата рукола</i>	<i>100 г</i>
<i>базилик</i>	<i>1 пучок</i>
<i>сыр рикотта</i>	<i>200 г</i>
<i>тёртый сыр например пармезан</i>	<i>80 г</i>

<i>вермишель</i>	<i>400 г</i>
<i>отварные яйца</i>	<i>3 шт.</i>
<i>масло оливковое</i>	<i>20 мл.</i>
<i>соль, перец</i>	<i>по вкусу</i>

* *желательно использовать мелкие Kirschtomaten или сорт черри.*

1. Вермишель нужно отварить, промыть, положить в большую салатницу, добавить столовую ложку оливкового масла и перемешать. После чего вам необходимо промыть помидоры, разделить на половинки или четвертинки.
2. Если вы используете обычные помидоры, то разрежьте их как на обычный салат. Уложите томаты ровным слоем на вермишель.
3. Отдельно смешайте рубленую зелень руколы и базилика с рикоттой и пармезаном, добавьте соль, перец. Полейте оливковым маслом.
4. Аккуратно положите эту массу в салатницу на помидоры и вермишель. Сверху украсьте салат оливками и дольками отварного яйца.



Мой совет: поясню, что Ricotta — традиционный итальянский молочный продукт. Часто рикотту именуют сыром, однако формально это не так: рикотта приготавливается не из молока, а из сыворотки (остающейся после приготовления моцареллы или других сыров). Оливки для салата должны быть без косточек. Можно использовать оливки начиненные париковой пастой.

Салат по-скандинавски с макаронами и ветчиной

Состав

<i>макаронные изделия (например, спирали)</i>	<i>150 г</i>
<i>половина кочана цветной капусты</i>	<i>300 г</i>
<i>небольшой корень сельдерея</i>	<i>1 шт.</i>
<i>морковь</i>	<i>2 шт.</i>
<i>ветчина отварная</i>	<i>250 г</i>
<i>горошек зелёный</i>	<i>60 г</i>
<i>уксус</i>	<i>1 ч. л.</i>
<i>майонез</i>	<i>4 ст. ложки</i>
<i>горчица</i>	<i>0,5 ч. ложка</i>
<i>«Магги» - приправа соус</i>	
<i>Или соевый соус*</i>	<i>по вкусу</i>
<i>Зелень петрушки и укропа</i>	<i>на усмотрение</i>

1. Макароны и сварить в соленой воде. Остудить и промыть.

2. Морковь и сельдерей нарезать соломкой,
3. Капусту разделить на соцветия и все овощи сварить в слегка подсоленной воде, но не разваривать.
4. Охлажденные овощи и вермишель заправить майонезом, сдобрить приправой «Маги» уксусом и горчицей, добавить нарезанную полосками ветчину и зелёный горошек.
5. Посыпьте сверху салат рубленой зеленью петрушки и укропа.



Мой совет: если вы хотите придать салату пикантный и необычный вкус. То используйте приправу Карри.

- *Подробнее о соевом соусе читайте в статье о соевом соусе.*

Салат с говядиной по-кхмерски.

Состав.

<i>отварная вермишель</i>	<i>250 г</i>
<i>растительное масло</i>	<i>60 мл.</i>
<i>отварная говядина</i>	<i>350 г</i>
<i>лук шалот</i>	<i>100 г</i>
<i>острый перец чили</i>	<i>1 шт.</i>
<i>чеснок</i>	<i>2 зубчика</i>
<i>мята</i>	<i>1 пучок</i>
<i>кресс-салат</i>	<i>200 г</i>

Состав соуса для салата.

<i>Соус бальзамико</i>	<i>10 мл.</i>	
<i>Уксус</i>	<i>1 ч. л.</i>	
<i>апельсиновый сок</i>	<i>50 мл.</i>	
<i>кетчуп</i>	<i>50 г</i>	
<i>сахар</i>	<i>5 г</i>	
<i>Соль, чёрный перец</i>		<i>по вкусу.</i>

1. Отварите вермишель. Промойте в холодной воде.
2. Разогрейте масло в сковороде.
3. Тонко порежьте мясо и тщательно обжарьте его, в конце добавьте измельчённый чеснок и чили.
4. Положите в салатницу вермишель, мясо, сверху добавьте измельченные лук-шалот, мяту и кресс. Отдельно подайте соус к салату.



Мой совет: Для этого салата нужно использовать не жирную отварную говядину. Так же говядину можно заменить мясом птицы или отварной ветчиной. Кресс салат можно заменить салатом рукола или порезанным мелкой крошкой айсбергсалатом.

Спаржа с сыром рикота, шпинатом и грибами.



Состав на 4 порции:

Спаржа	500 г.
Сыр «Рикотта»	200 г.
Шпинат	300 г.
Грузди	400 г.
Масло сливочное	150 г.
Салат рукола	100 г.
Базилик	1 ч.л.
Сахар	1 ч. л.
Мускат	по вкусу.
Соль, чёрный перец	по вкусу.

1. Спаржу очистить от кожуры. Отварить в подсоленной воде с сахаром и долькой лимона в течении 10 минут.

2. Шпинат очистить, порубить, обжарить со сливочным маслом. Добавить столовую ложку воды, соль, перец, тёртый мускат по вкусу.
3. Отдельно обжарить грузди в сливочном масле. Добавить соль, перец по вкусу.
4. Рикоту выложить на тарелку, посыпать рубленой руколой, положить спаржу, шпинат, грибы. Полить растопленным сливочным маслом. Подавать в тёплом виде. Можно сервировать отварным картофелем или картофельными шариками



Ricotta традиционный итальянский молочный продукт. Теоретически рикотту называют сыром, однако рикотта готовится не из молока, а из сыворотки которая остаётся после приготовления моццареллы или других сыров. Рикотта имеет сладковатый вкус, и визуально походит на крупнозернистый творог.

«Песня» повара Кардини.

Салаты – это предисловие обеда. Без салатов не обходится не одно праздничное застолье. Салаты сопровождают нашу трапезу и добавляют её полной картине свои незаменимые краски.

В каждой семье, в каждой стране и на каждом континенте, есть свои любимые салаты, включающие в себя не только растительные ингредиенты, но и продукты из мяса, а в некоторых регионах даже, рыбу и морепродукты. В предыдущих разделах этой книги мы рассмотрели вопрос о том, что в салаты входят не только сами продукты, но и заправка из винегрета или дрессинга. Благодаря этим наполнителям вкуса, мы имеем возможность один и те же продукты в салате подать в совершенно противоположном вкусовом поле, от кисло-сладкого, до остро-солёного.

В этой теме я хотел бы рассказать вам о довольно известном в ресторанных кругах салате имеющим красивое название – салат «Цезарь».

Этот салат, как его тёзка, сумел завоевать свои бастионы в кулинарном мире, но к великому древнеримскому императору, полководцу Гаю Юлию Цезарю название салата отношения не имеет. Просто, владелец одного мексиканского ресторана в городе Тихуа, итальянец по происхождению - Цезарь Кардини назвал придуманный им салат своим именем.

Эта забавная история началась в праздничный день, день независимости США - 4 июля 1924 года. Не ожидавший наплыва гостей в жаркое послеобеденное время Кардини, сидел у стойки бара в своём ресторане и спокойной читал газету. Вдруг дверь ресторана распахнулась и на пороге с шумом и шутками появились весёлые посетители. В основном это были голливудские артисты, приехавшие в соседнюю страну с единственной целью - хорошенько выпить и закусить. Дело в том, что в США в то время действовал «сухой

закон» (с 1919 года по 1933) и поэтому многим желающие выпить и расслабиться приходилось ехать поездом в соседнюю Мексику.

Неожиданное появление такого количества гостей вызвало тревогу у кулинара, продуктов было мало. Но гости ничего не хотели слушать, они сели за столы и стали заказывать выпивку. Но как часто это бывает, выпив хочется хорошенько закусить.

- Хозяин, подайте закуски! Послышалось из разных углов обеденного зала.

Повара сначала отварили все спагетти, но этого оказалось мало. Гости принялись пировать не на шутку.

Тогда Кардини велел собрать с огорода у ресторанчика весь урожай салата, почистить его и промыть.

На большой сковороде хозяин обжарил гренки, которые он подавал к томатному супу. Затем по принципу приготовления спагетти Карбонара, которые он готовил в своём ресторане, «бланшировал» яйца, но не в горячих макаронах, а горячей воде целиком. Затем он вбил яйца в глубокую чашку стоящую на водяной «бане», взбил яйца до однообразной густой массы, добавил «вустерский» соус, толчёный чеснок, высыпал в соус остатки пармезанского сыра, сбобрив ещё оливковым маслом и лимонным соком.

Повара недоумённо смотрели на своего увлечённого творчеством босса.

Кардини приказал приготовить большие блюда, выложить на них большие листья салата, порезать достаточно крупно помидоры и огурцы.

Затем Кардини заправил каждый салат своим оригинальным соусом, обсыпал жареными гренками и сказал:

-Бу а ля!

Так получился салат, который позже получит имя Цезаря Кардини. Именно за этот салат Кардини будет удостоен премии международного эпикурейского общества.

Немного остановимся на «вустерском» соусе, дабы вы дорогой читатель узнали о нём подробнее:

Вустерский соус (англ. *Worcestershire sauce*),— традиционный кисло-сладкий, слегка пикантный английский соус.

Название получил от города Вустера.

Состав соуса:

*томатная паста,
экстракт грецких
орехов,
отвар из шампиньонов,
чеснок,*



*чёрный молотый перец,
портвейн,
тамаринд,
анчоусы,
карри,
экстракт чили,
душистый перец,
лимон,
хрен,
сельдерей,
мясной экстракт,
желе из мясного бульона,
уксус,
вода,
имбирь,
лавровый лист,
мускат,
соль,
сахар,
жжённый сахар,
экстракт эстрагона.*

Вустерский соус — важный компонент салата «Цезарь» и коктейля «Кровавая Мэри».

И так салат готов и пришло время его предложить гостям.

Когда Кардини сомневаясь в успехе своего предприятия, предложил салат гостям, последние пришли от него в полный восторг и с этого дня салат начал своё победное шествие по всему миру.

В книге Терри Д. Гринфилда «В поисках Цезаря» есть интересный факт, того, что первоначально салат «Цезарь» подавали с целыми листьями салата и его брали с блюда прямо пальцами. Согласитесь это не всегда удобно. Поэтому, благодаря госпоже Уоллис Симпсон, которая была женой герцога Виндзорского (принца Уэльского, а позже короля Эдварда VIII), маэстро внёс некоторые дополнения в рецепт. Дело в том, что мадам попросила Кардини резать салатные листья, что бы была возможность кушать салат с помощью ножа и вилки.

Салат «Оригинальный Цезарь»

Состав:

листья салатов:

*Энидив (Chicoree Frisee),
Ромер (Salade Romaine),
Рукола (Salade de Rucola),
Батавия (Laitue Batavia),
Айсберг салат (Laitue d` hiver)*

<i>Яйцо</i>	<i>4 шт.</i>
<i>Хлеб для гренок</i>	<i>250 г</i>
<i>Чеснок</i>	<i>2 зубка</i>
<i>Сыр Пармезан</i>	<i>150 г</i>
<i>Масло оливковое</i>	<i>60 мл</i>
<i>Лимон</i>	<i>½ шт.</i>
<i>Соль, перец</i>	<i>по вкусу</i>

1. Обжарьте на сковороде с небольшим количеством сливочного масла или маргарина хлебные гренки размером 1X1 см.
2. Затем бланшируйте в только, что вскипевшей воде несколько яиц, дайте им полежать в воде минуту и вбейте затем в миску. Добавьте тёртый чеснок, соль, перец.
3. Взбив в однородную массу, влейте заправку в подготовленное блюдо с салатом.
4. Сверху посыпьте салат подготовленными ранее гренками, добавьте вустерский соус, оливковое масло, сок лимона и обязательно натрите сыр Пармезан.

По желанию можно добавить отварное мясо кур или анчоусы, но это как говорится уже является совсем другой мелодией из песни придуманной господином Цезарем Кардини.

Необычайное путешествие француза в Россию.



Сколько раз мне приходилось быть гостем и присутствовать при разных торжествах сказать трудно, но практически везде на столе меня ждал салат зимний, он же салат оливье. Зимний салат так прочно вошёл в Советский быт, что без него не обходится практически ни один уважающий себя банкет. Это был по-настоящему наш «совковский» народный салат. Вкус которого знает почти каждый в некогда огромной стране СНГ.

Особую популярность салат получил в Советском Союзе в середине пятидесятых годов прошлого столетия. Война прошла и постепенно люди стали жить лучше. Привычные закуски – сало, соленья и отварной картофель нужно было заменить, на более облагороженную еду. Поэтому в одном из предновогодних номеров всесоюзной газеты, был опубликован «совковский» вариант старинного «буржуйского» салата.

В оригинальном варианте в салат входили достаточно дорогие продукты: филе рябчиков, телячий язык, буженина, каперсы, икра паюсная, раковые шейки, оливки. В то время, в магазинах не было в открытой продаже таких неведомых простым людям продуктов. Поэтому советский общепит упростил салат, заменив «дефицит», так называли то, что нельзя было купить, на «ширпотреб». Хотя и обычные сегодня, в каждодневном рационе продукты, в то время были труднодоступными. Колбаса! Если бы помните, какие очереди она вызывала? А зелёный горошек? Заботливые хозяйки закупали несколько баночек по случаю ещё летом и хранили до нового года в кладовых, на праздник! Не

говорю уже о майонезе, который было так же не просто достать в то время. Но люди находили выход, что бы на новогоднем столе опять был любимый взрослыми и детьми салат.

Москва, встречай гостя!



В конце 18 века по заснеженным дорогам на санях покрытых мехами въехал в Москву француз Люсьен Оливье. Люсьен ехал в Россию не с пустыми руками, в его арсенале были секреты выдающихся кулинарных шедевров Европы, которые он получил в наследство от своего родителя из кулинарной династии Оливье. Несмотря на отговоры своих братьев, он твёрдо решил основать свой бизнес в Москве, где по его представлению живут богатые бородатые купцы, не считающие денег заводчики и... медведи. Сняв особняк почти в самом центре Москвы, Люсьен, открыл ресторан «Эрмитаж», который сразу же встал в один ряд с именитыми в то время ресторациями «У Тестова» и «У Егорова». Как и ожидал Люсьен, популярность ресторану прибавили изысканные блюда модные в то время среди купцов и их дам. В бомонде начался бум европейской изысканности. Европа, и европейская кухня затмила богатым людям привычные традиционные в России жирные блюда из жареного мяса, отварные свиные головы, калорийные заливные, каши. В «Эрмитаже» подавали лёгкие супы, нежные отбивные и самое главное неповторимый салат «Оливье», от которого и знатные дамы, и богатые купцы, приходили в восторг. Слава о салате облетела пол Руси и каждый уважающий себя дворянин, помещик или купец, считал необходимостью посетить ресторацию Оливье. Такая слава, несомненно, вызвала зависть у других. Многие рестораторы пытались

включить в своё меню аналог известного салата. Но как отмечали посетители – это было очень похоже, но не то!

Секрет салата заключался в необыкновенном кремообразном соусе, который отличался от привычной сметаны своим оригинальным вкусом. Как ни старались русские рестораторы выманить секрет соуса у Люсьена, всё было тщетно.

Люсьен же знал не только секрет этого соуса, но и его историю, которая началась несколько столетий ранее на одном из островов средиземного моря.

Тайна острова Менорка.

Это произошло в 1757 году, когда родственники известного многим, по произведениям Дюма, герцога и кардинала Армана Жан дю Плесси Ришелье, жившего с 1585 по 1642 годы, решили «прибрать к рукам» средиземноморский остров. С этим решением видимо не были согласны англичане, что привело к осаде столицы острова города Маон или Майон. Завязалась не шуточная потасовка, как в сюжете «Трёх мушкетеров», когда brave ребята обороняли гугенотскую крепость Ля Рошель.

Бой шёл ожесточенный. Ядра пушек разбивали стены крепости, и их приходилось укреплять своеобразным раствором из яичной скорлупы, песка и белка. Это своеобразная смесь издавна применялась при строительстве крепостных стен. Оставались желтки, которыми кормили защитников крепости. Именно тогда французский повар, имя которого кануло в лету, смешал желтки с растительным маслом, добавил соль, сахар и немного лимонного сока. Когда повар смешивал всё вместе, он засмотрелся на очаровательную дочь хозяина и так усердно принялся взбивать массу, что в итоге получился густой соус, который можно было даже мазать на сухари.

Хотя это всего лишь притча, котрых существует в Европе без малого целая дюжина. По другой версии, у майонеза существует испанский «прадедушка». Когда-то испанцы в своё время так же побывали властителями несчастного острова. Предка звали - соус Али Оли. Это густая смесь яиц, масла и чеснока. Али-оли упоминается у испанцев с давних времён. Так же о соусе упоминал древнеримский поэт Вириглий. Существует мнение, что французские дворяне просто усовершенствовали соус и дали ему французское имя – Провансаль.

Так или иначе, тайна прованского соуса, которая и в Европе хранилась под строгим секретом, была открыта Люсьену. И, несомненно, за этой тайной в Москве установилась настоящая охота. В связи с тем, что ресторация «Эрмитаж» пользовалась неслыханной по тем временам популярностью, Люсьен решил нанять дополнительных работников на кухню. Они готовили мясо и овощи, а сам соус готовил только Маэстро Люсьен в закрытой от посторонних глаз комнате у кухни. Был у Люсьена ученик, из русских крестьян. Очень способный молодой человек по имени Иван, Люсьен его подобрал на улице, голодного и нищего. Со временем француз научил Ивана многим секретам своего мастерства, одел, обул и даже нанимал учителя, что бы обучить своего помощника грамоте. Единственное, что господин Люсьен никогда не открывал ученику, секрет прованского соуса. Однажды Ивана пригласил в гости один из московских рестораторов и напоив бедолагу, предложил ему место шеф повара в своём заведении, в обмен на секрет соуса. Иван дождался дня, когда ему улыбнулась удача. Как-то в Москву приехал друг семьи Оливье, известный кулинар Брийя Саварен. Иван сообщил о приезде своему учителю, который что-то делал в комнатке у кухни. Учитель бросился навстречу другу семьи, позабыв запереть двери комнаты, чем воспользовался ученик. Он зашел в комнату

и обнаружил продукты, входящие в соус и сам рецепт. Недолго думая, «благодарный» ученик взял со стола бумагу и помчался что есть силы к обольстившему его русскому ресторатору. Больше в ресторане «Эрмитаж» Иван не появлялся.

За то он объявился в ресторане «Москва», где стал изготавливать аналогичный салат под названием «Столичный». Но вскоре поссорившись с владельцем «Москвы» Иван Михайлович Иванов продал тайну своего учителя нескольким книжным издательствам и, получив солидную по тем временам сумму, исчез из истории. Люсьен Оливье умер в России, он на своём опыте познал предательство и долго вспоминал «благодарного» ученика. Несмотря на этот случай, Люсьен Оливье до последних дней любил Русь и русский народ.

Салат «Оливье»

Состав на 4-5 порций:

<i>Рябчик</i>	<i>1 шт.</i>
<i>телячий язык</i>	<i>2 шт.</i>
<i>икра горбуши</i>	<i>100 г</i>
<i>свежий салат</i>	<i>200 г</i>
<i>отварные раки</i>	<i>8 штук</i>
<i>немного пикулей</i>	
<i>ст. Ложка сои кабуль*</i>	
<i>свежий огурец</i>	<i>1 шт.</i>
<i>каперсы</i>	<i>70 г</i>
<i>яйца отварные</i>	<i>4 шт.</i>

В майонезе содержатся: от 70 до 84% растительного масла, 10-15% желтка (можно увеличить даже до 20-25%, но тогда майонез надо или сразу подать на стол, или использовать в течение суток), сахара , 2-3% до 3-5% свежее выжатого лимонного сока возможны небольшие добавки до 0,5% различных сухих молотых специй по вкусу до 6% готовой горчицы. соли по вкусу

**Если верить словарю Даля «соей» в России называли "пряную приправу, подливу к яствам", тот есть острую подливу, а вовсе не сою, или соевый соус, как можно было бы подумать. Отсюда — можно встретить в старых кулинарных книгах "соя грибная", "соя анчоусная", "соя рыбная" и "соя кабуль" — острый пикантный соус. Соя кабуль есть не что иное, как разновидность Вустерского соуса, о котором я упоминал в статье о салате «Цезарь».*

Нарезать овощи и отварное мясо, отделенное от костей способом Бренуаз*. Смешать, добавить майонез, каперсы, икру паюсную и вустерский соус.

Способ нарезки в разделе «способы нарезки продуктов».

Как готовят пикули.

Состав пикулей:

*лук,
чеснок,
мелкие огурчики,
помидорчики,
стручки гороховые и фасолевые,
красный перец,
морковь,
баклажаны,
цветная капуста.*

Овощи слегка отваривают (баклажаны и огурцы обдают кипятком) и сразу выкладывают в холодную воду. Затем откидывают на сито, складывают в банку или эмалированную посуду с зеленью укропа и петрушки и заливают крепким раствором (4%) уксуса, добавив по вкусу, немного соли и сахара.

СУПЫ И БУЛЬОНЫ.



Супы готовят преимущественно на бульонах, на овощных отварах, а также на молоке или фруктовом соке.

Чаще всего встречаются супы, сваренные на мясном или рыбном бульоне.

В Германии, супы подаются, как правило, в суповых чашечках (около 160 мл.) реже в тарелках (300 мл.) или глубоких чашках называемые Eintopfschale. Schale- это чашка, а вот Eintopf- это разновидность супа, но более густого. Например, бывает из гороха или из фасоли. Такие супы Вам обязательно подадут с копченостями или сарделькой. Так же часто подается на немецкий стол картофельный и овощной Eintopf , куда входит кроме овощей и бульона, также молоко или сливки.

В немецких ресторанах супы не получили своего распространения, как например в России, но в меню вы все же без труда найдёте пару- тройку супов таких как: Гуляш-суп, суп из томатов, солянка или "свадебный суп" приготовленный из вермишели, рубленых отварных яиц и соленых огурцов.

Если ресторан скажем региональный или национальный, то есть специализирующийся на блюдах определенного региона или страны, то там можно найти и другие названия супов. Как, например китайские рестораны предложат Вам суп ван-тан, очень похож на суп с пельменями или суп из акульих плавников - напоминающий уху. Греческий ресторан обычно располагает супом из тертой муки с рисом и жаренным мясом- Gÿrossuppe. А всем известный Макдональдс супами не располагает вообще.

Рецепты наиболее часто встречаемых супов мы рассмотрим ниже, а сначала мы с вами обратимся к основе всех супов и их разновидностям. Ведь супы бывают разными, светлыми, темными, густыми и не очень. Но по нашей традиции суп является «первым» блюдом и начинаем мы горячий обед обычно с него.

К супам можно подавать хлеб, сухари, мучные не сладкие изделия.

Супы на тёмных бульонах.

Эти супы готовят на основе костей говядины, свинины, птицы или дичи.

1. Предварительно производится обжарка овощей предназначенных для бульона. К ним относятся порезанная крупно морковь, сельдерей, кольраби, лук или порей. Затем добавляется и мясо и кости.
2. Все ингредиенты хорошо обжариваемся на жиру или масле, до образования румяной корочки, румяная корочка необходима для придания красновато - коричневого цвета будущему бульону. Если желаете получить более насыщенный цвет, то можете добавить немного томатной пасты.
3. Затем добавляем воду, специи и варим на слабом огне 1,5 - 2,5 часа. Использовать данный бульон можно при исполнении овощных супов, супов из дичи или соусов.

Если Вы решили приготовить суп без мяса, то вы можете без труда сварить овощной суп, состоящий на отваре из различных овощей. Для придания вкуса рекомендуется такие супы «сдобрить» сметаной, сливками или молоком. При желании их можно сгустить разведенной в холодной воде мукой или крахмалом.

Сгущенные супы называются – супами-пюре или крем-супами.

Крем супы – это супы в состав сгустителей, которых входит мука, либо картофельный крахмал. Или иной сгуститель.

Суп- пюре – это супы сгущенные с помощью перемолотых, пюрированных продуктов входящих в суп. Например цукини, картофель, цветная капуста. Так например если Вы варите суп-пюре из цветной капусты, брюссельской или «сборный» суп, то Вам рекомендую часть не разварившихся овощей вынуть из кастрюли и сразу остудить в холодной с небольшим количеством лимонной кислоты воде, для того чтобы наши овощи имели свежий цвет. Далее, уже перед подачей супа к столу, Вы опускаете овощи в горячую подсоленную воду и добавляете их в суп пюре.

Супы на светлых бульонах.

Для них используют отвар из костей говядины, телятины, свинины, птицы или рыбы с использованием оставшегося мяса после его отделки. Мясо должно быть хорошего качества, не имеющего посторонних запахов и свежим. Из замороженного мяса бульон получается менее прозрачным и вкусным. Для хорошего крепкого бульона подходит говяжий огузок с «сахарной костью», грудинка или шейная часть. В любом случае мясо не должно быть очень жирным. Мясо диких животных, таких как кабан, лось. А так же мясо утки, не подходит для приготовления качественного бульона. Такое мясо лучше использовать для тушения или жарки.

1. Кости с оставшимся мясом кладут в холодную воду, туда же добавляют порезанную пополам и заранее прижаренную на огне или на плите луковицу, а так же целую морковь, лавровый лист и крупный кусок сельдерея. Не забудьте добавить небольшое количество соли.
2. После закипания уменьшайте нагрев и постоянно снимайте образовавшуюся пену. Если у вас выкипело много жидкости, то можно добавить, желательнее только, кипяченую воду. Если Вы забыли своевременно снять пену, то не отчаивайтесь и добавьте немного холодной не кипяченой воды. Вся пена вновь подниматься наверх.

Как правильно приготовить бульон.

Консоме.

Консоме это говяжий бульон светлого типа. Консоме является основой для супов и соусов.

Первая часть – бульон.

1. Для хорошего говяжьего бульона необходимо взять 1500 гр. нежирной, молодой говядины с костями на три с половиной литра воды. Для этого подойдёт грудинка, «сахарные» кости тазобедренной части, трубчатые кости и шея. Мясо для бульона нужно брать свежее, без посторонних запахов. Промойте мясо перед приготовлением, удалите плёнку, жир и сухожилия.
2. Положите мясо в глубокую кастрюлю, налейте необходимое количество холодной воды и поставьте кастрюлю на плиту. Теперь добавьте бульонные овощи: морковь, сельдерей, корень петрушки, лавровый лист, несколько горошин чёрного перца, порей. Репчатый лук (неочищенный с шелухой) порежьте пополам и положите разрезанной стороной его на раскалённую конфорку плиты, когда разрезанная часть почернеет, опустите его так же в бульон. Это придаст вашему бульону особый золотистый цвет и аромат костра.
3. При достижении температуры около 70 градусов по Цельсию начнется процесс сворачивания белка, на поверхности кастрюли вы увидите пенку. Не торопитесь её снимать, ведь каждый бульон в любом случае после приготовления необходимо тщательно процеживать. После закипания белок свернется и осядет, в это время необходимо уменьшить нагрев и оставить бульон вариться на медленном нагреве 30 минут, пока вы не увидите, что появилась жировая плёнка, теперь бульон нужно и можно солить.
4. После чего прикройте кастрюлю крышкой, оставив одну четвертую часть открытой, что бы бульон смог чуть «выпариться», оставить варить (очень медленно) дальше еще на два часа.
5. Через два часа остудите бульон, снимите с поверхности жир (положите на поверхность жидкости бумажную салфетку и она впитает весь жир) и процедите полученную жидкость через ситечко, а потом через плотную чистую ткань.
6. Консоме можно приготовить с добавлением соли и без, всё зависит от того, в какое блюдо вы собираетесь использовать бульон.

Вторая часть - Консоме (Consommé)

1. Остудите процеженный бульон до комнатной температуры.
 2. Положите в глубокую чашку 500 гр. говяжьего фарша, добавьте сбитые с небольшим количеством воды яичные белки (из 2-3 яиц) смешайте полученную массу со льдом и добавьте всё это в ваш бульон. Затем поставьте бульон на плиту, и постоянно помешивая, доведите его до 70-80 градусов по Цельсию.
 3. Накройте бульон крышкой и выключите плиту. Через некоторое время снимите образовавшуюся на бульоне пену из фарша и белка, прогрейте, не доводя до кипения бульон вновь, и опять закройте. Когда весь белок свернется, у вас получится чистый, как слеза, бульон, процедите его через сито, вскипятите и процедите через плотную ткань еще раз.
- У вас получился настоящий бульон консоме. Говяжий бульон с двойной вытяжкой. На основе этого бульона можно приготовить самые разнообразные светлые супы.



Даниял Дедетбаев
«Я – повар!»

Харчо.



Харчо это известный грузинский суп из говядины приготовленный с рисом и грецкими орехами на специальной кислой основе — тклапи.

Название харчо на грузинском языке означает говяжий суп. Характерной особенностью этого блюда является то, что для его приготовления предусмотрено использование трёх основных компонентов, а именно: свежей, молодой и не жирной говядины, кислого соуса и грецких орехов. В некоторых случаях кулинары допускают замену кислого соуса на свежую алычу или соус ткемали.

Состав на 4-5 порций:

<i>Бульон мясной</i>	<i>2 литра</i>
<i>Говядина отварная</i>	<i>600 г.</i>
<i>Жир говяжий</i>	<i>4 ст. ложки/ 40 мл</i>
<i>Перец болгарский</i>	<i>2 шт.</i>
<i>Морковь</i>	<i>1 шт.</i>
<i>Чеснок</i>	<i>2 зубка</i>

Даниял Дедетбаев
«Я – повар!»

<i>Корень петрушки</i>	<i>100 г.</i>
<i>Картофель</i>	<i>5-6 шт./ 500 г.</i>
<i>Рис</i>	<i>100 г.</i>
<i>Грецкие орехи</i>	<i>100 г.</i>
<i>лук репчатый</i>	<i>1 шт./100 г</i>
<i>мука</i>	<i>1 ст. л/ 10 г</i>
<i>Ткемали</i>	<i>2 ст. л.</i>
<i>соль, сахар, уксус, специи по вкусу.</i>	
<i>Зелень кинзы</i>	<i>1 пучок.</i>

1. Для начала необходимо приготовить говяжий бульон. См. выше «Бульон».
2. В это время нужно нарезать соломкой лук, морковь, петрушку, болгарский перец и обжарить их на топленом говяжьем сале.
3. Добавить бульон, довести до кипения. Положить в бульон очищенный и порезанный картофель, рис и измельченные орехи. Варить 15 минут.
4. Поджаренную на сале до тёмного цвета муку развести бульоном и добавить в суп. Добавить соус ткемали или тклапи. Довести ещё раз до кипения. Перед подачей добавить измельченный чеснок, отварную говядину и рубленую зелень.



Мой совет: Тклапи в Грузии это засушенное на солнце пюре из сливы ткемали (алычи). Пастила из сливы из-за процесса ферментации на солнце приобретает более насыщенный вкус и аромат. Если вы используете тклапи, то разведите прежде пастилу в небольшом количестве теплого бульона или другой жидкости, можно использовать блендер, а уже полученную смесь используют для добавления в харчо.

Суп весенний с лапшой.



Состав на 4-5 порций:

Бульон	1,5 л
Мясо отварное	650 г.
Картофель	5 шт./ 400 г
Морковь	1 шт./ 100 г
Лук репчатый	1 шт./ 100 г
Горошек зелёный	100 г.
Лапша	100 г.
Жир	3 ст. ложки

соль, перец по вкусу.

1. Приготовить бульон. См. «Бульон»
2. Луки и морковь, нарезанные соломкой, стушить. Добавить бульон и заранее очищенный и порезанный кубиками картофель. Довести до кипения. Варит на медленном нагреве 15 минут.
3. Добавить отварное и нарезанное кубиком мясо. Порционно по 60- 80 гр. на порцию. Зелёный горошек и лапшу. Довести до кипения и варить 5 минут.

При подаче на стол в суп положить мелко нарубленную зелень петрушки или укропа

Суп крестьянский с овощами и мясом.



Состав на 4-5 порций:

<i>Бульон</i>	<i>2,5 л</i>
<i>Мясо отварное</i>	<i>300 г.</i>
<i>Морковь</i>	<i>1 шт./ 100 г</i>
<i>Петрушка корень</i>	<i>1 шт./ 100 г</i>
<i>Лук репчатый</i>	<i>1 шт. /100 г</i>
<i>Лук порей</i>	<i>100 г.</i>
<i>Брокколи</i>	<i>200 г.</i>
<i>Цветная капуста</i>	<i>200 г.</i>
<i>Перец болгарский</i>	<i>1 шт.</i>
<i>Масло растительное</i>	<i>3 ст. л./ 30 г</i>
<i>Рис</i>	<i>100 г.</i>
<i>Картофель</i>	<i>200 г.</i>
<i>Соль, перец,</i>	<i>по вкусу.</i>

1. Приготовить мясной бульон. См. «Бульон»
2. Петрушку и морковь очистить, промыть, нарезать соломкой, лук покрошить, тушить в масле. Добавить бульон, довести до кипения. Добавить очищенный и порезанный картофель. Варить 15 минут

3. Перец болгарский нарезать бруском. Цветную капусту и брокколи разделить на соцветия. Порей порезать кольцом. Мясо порезать кубиками порционно по 60- 80 гр. на порцию. Добавить овощи и мясо в бульон, варить 10 минут.

При подаче на стол в суп добавить мелко нарубленную зелень петрушки.



Мой совет: Хорошо промывайте лук порей от песка. В суп можно добавить замороженные соцветия брокколи и цветной капусты или заранее бланшированные. Овощи, кроме картофеля, должны быть «а ля дент», то есть немного упругие на прикус.

Селянка – солянка.

Селянка от слова село, именно так называли русские крестьяне в 18 веке блюдо «скрещенное» из щей и рассольника. Это вкусное и сытное блюдо очень быстро перешло из крестьянских изб на столы придворной знати, а после и вовсе распространилось по Европе. Особенную популярность это блюдо получило после второй мировой войны в ГДР, где его можно было встретить практически в каждом ресторане восточной Германии. Селянка со временем утратила своё первоначальное название и «переродилась» в известную нам солянку. Солянка – это суп, он подразделяется на три вида: с мясом, грибами либо рыбный. В современной гастрономии к мясной «сборной» солянке стали добавлять колбасные изделия, оливки, каперсы и лимоны. Так же в солянку можно добавить отварные почки и квашеную капусту. Для этого блюда вам понадобится несколько солёных огурчиков, и обратите внимание, что огурцы должны быть именно солёными, а не маринованными. И ещё один совет: варить солянку следует в посуде с толстыми стенками, это позволить блюду «томиться» и придаст изумительный, неповторимый вкус. Например, в утятнице или казанке, а лучше в глиняном горшочке.

Состав на 4 -6 порции:

Мясо свиное и говяжье	400 г.
Лук	200 г.
Морковь	150 г.
Огурцы солёные	300 г.
Бекон, ветчина, сосиски	200 г.
Оливки без косточек	100 г.
Каперсы	1 ч.л.
Лавровый лист	1 шт.
Лимон	1 шт.
Томатная паста	1 ст.л.
Масло растит.	3 ст.л.
Зелень свежая	
Соль, чёрный перец	по вкусу

В кастрюле отварите мясо до полной готовности с луковицей и лавровым листом. Извлеките мясо, процедите бульон. Порежьте мясо небольшими кубиками. Так же можно порезать бекон, ветчину и сосиски.

Обжарьте на масле в казанке почищенный и порезанный полукольцами лук, морковь, порезанную соломкой, добавьте томат пасту и натёртые на крупной тёрке огурцы. Потушите 5 минут и затем добавьте мясо, колбасные изделия, оливки, каперсы. Залейте бульоном так, что бы он едва покрывал продукты, доведите до кипения. Далее варите на очень слабом нагреве 10-15 минут, или поставьте казанок в духовку при температуре 160 градусов. После приготовления, накройте посуду полотенцем и оставьте «томиться» солянку ещё четверть часа.

Подавать солянку следует порционно в глубоких суповых чашках с дольками лимона и сметаной. Не забудьте отдельно подать рубленую зелень петрушки и укропа, белый хлеб или гренки.

Солянка «Столичная»

Состав продуктов на 4-5 порций:

<i>Бульон мясной</i>	<i>2 л</i>
<i>Мясо отварное</i>	<i>350 г</i>
<i>Говяжья почка отварная</i>	<i>1 шт.</i>
<i>Говяжий язык</i>	<i>½ шт.</i>
<i>Сосиски молочные</i>	<i>200 г.</i>
<i>Лук репчатый</i>	<i>1 шт./ 100 г</i>
<i>Томат – пюре</i>	<i>2 ст. ложки/ 30 г</i>
<i>Огурец солёный</i>	<i>2 шт.</i>
<i>Каперсы</i>	<i>1 ст. ложка</i>
<i>Маслины</i>	<i>2 ст. ложки</i>
<i>Сливочное масло</i>	<i>2 ст. ложки/ 20 г</i>
<i>Лимон</i>	<i>¼ шт.</i>
<i>зелень, соль по вкусу.</i>	

Сметана *150 г*

1. Приготовить крепкий мясной бульон.
2. Отварить отдельно язык, почки в подсоленной воде.
3. Сосиски, очистить и нарезать кружочками.
4. Лук тонко нарезать и стушить на сливочном масле с томатом-пюре.
5. Солёные огурцы очистить от кожуры и семян, нарезать ромбиками и отварить в воде.
6. Из маслин вынуть косточки, промыть, каперсы перебрать.
7. В процеженный бульон опустить тушёный лук, каперсы, оливки, мясные продукты и дать покипеть 5-7 минут, добавить лавровый лист, затем сдвинуть на край плиты.

При подаче на стол в солянку добавить дольку лимона, маслины и ст. ложку сметаны, посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки.



Мой совет: Что бы очистить язык от пленки, необходимо положить его на несколько минут в кипяток, затем опустить в холодную воду. Почки перед тепловой обработкой советую положить на час в холодное молоко.

Солянка мясная «Гастрономная»

Состав на 4 порции:

<i>Бульон мясной</i>	<i>2,5 л</i>
<i>Говядина отварная</i>	<i>200 г</i>
<i>Телятина отварная</i>	<i>200 г</i>
<i>Ветчина, карбонад</i>	<i>150 г</i>
<i>Сосиски молочные</i>	<i>100 г,</i>
<i>Почки отварные</i>	<i>250 г</i>
<i>Лук репчатый</i>	<i>2 шт./ 200 г</i>
<i>Соленые огурцы</i>	<i>2-3 шт.</i>
<i>Томат-паста</i>	<i>3 ст. ложки</i>
<i>Сливочное масло</i>	<i>30 г</i>
<i>Каперсы</i>	<i>100 г</i>
<i>Маслины или оливки</i>	<i>100 г</i>
<i>Лимон</i>	<i>¼ шт.</i>
<i>Лист лавровый</i>	<i>2 шт.</i>
<i>Соль, коренья, зелень по вкусу.</i>	
<i>Сметана</i>	<i>100 г</i>

1. Из говядины с кореньями сварить бульон и процедить, мясо нарезать кусочками.
2. Телятину и говядину отварить и нарезать кусочками.
3. Почки залить кипятком, вскипятить, воду слить, затем залить их холодной водой, отварить до готовности и разрезать каждую почку на 3-4 части.
4. Брусочки соленых огурцов залить небольшим количеством бульона и припустить. Лук нашинковать соломкой, обжарить, добавить томат-пасту и потушить 5-6 мин. В кипящий бульон положить все мясные продукты, огурцы, лук с томатом, каперсы и варить 5-10 мин на слабом огне.
5. Солянку можно приготовить в глиняных порционных горшочках. Для этого в глиняные горшочки разложить подготовленный набор мясных продуктов, огурцы, лук с томатом, каперсы, залить горячим бульоном и поставить в духовку на 20 мин.

Перед подачей положить сметану, дольку лимона, очищенный от кожицы, маслины или оливки, посыпать зеленью петрушки и укропа.



Мой совет: Что бы придать солянке пикантный вкус положите чайную ложку сахара и чёрный перец горошком.

Рассольник «Заправский».

Рассольник известен на Руси ещё с 15 века. Раньше это блюдо называлось калья. В толковом словаре В. И. Даля калья описывается как род борща, похлёбка на огуречном рассоле с огурцами, свёклой и мясом, а в пост с рыбой и икрой.

Со временем калья в русской кухне практически вышла из употребления, её место заняли супы-рассольники.

Состав на 6 порций:

<i>Почки свиные или говяжьи</i>	<i>3 шт.</i>
<i>Грудинка говяжья</i>	<i>1 кг.</i>
<i>Огурцы солёные</i>	<i>3 шт.</i>
<i>Рассол огуречный</i>	<i>100 мл.</i>
<i>Морковь</i>	<i>150 г.</i>
<i>Картофель</i>	<i>200 г.</i>
<i>Лук репчатый</i>	<i>2 шт.</i>
<i>Масло растительное</i>	<i>3 ст.л.</i>
<i>Сельдерей</i>	<i>100 г.</i>
<i>Крупа перловая</i>	<i>100 г.</i>
<i>Соль, чёрный перец</i>	<i>по вкусу.</i>

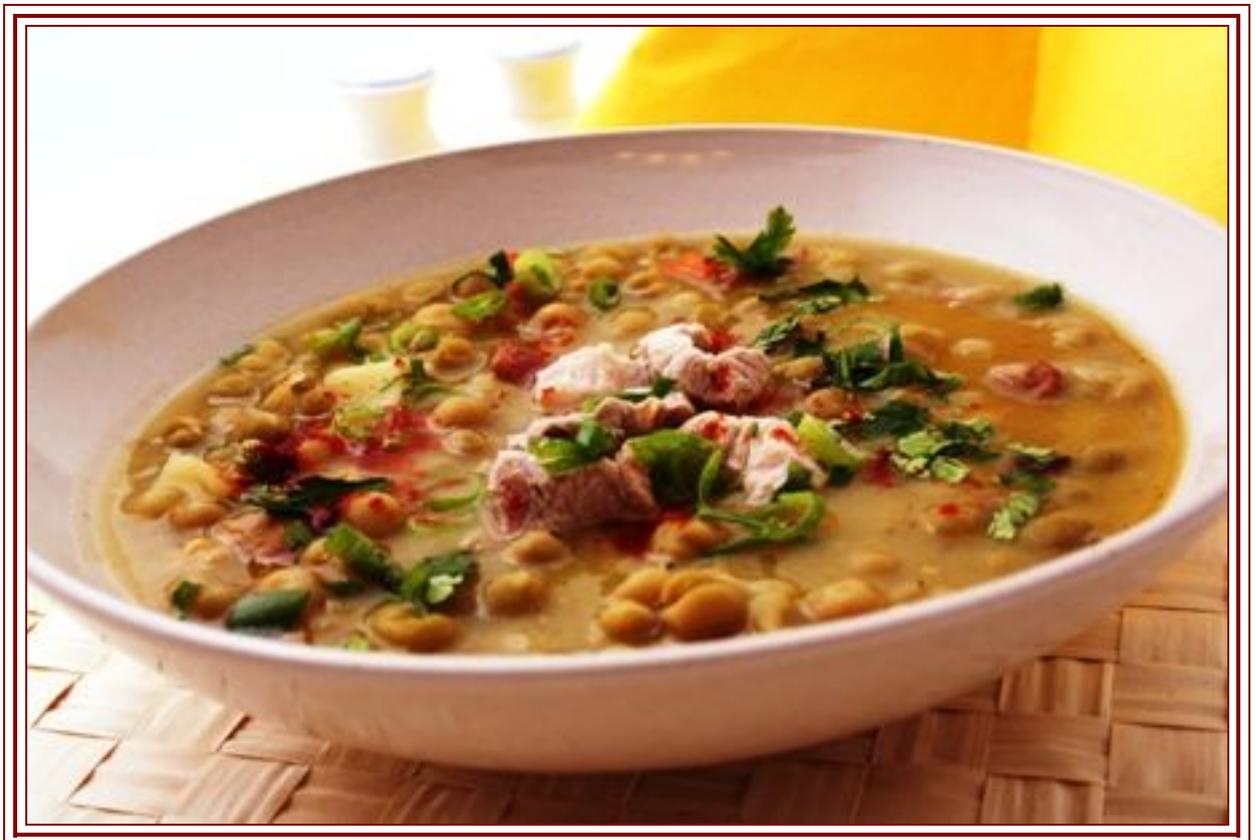
Очистите от кожицы одну луковицу, промойте и нарежьте её мелким кубиком. Морковь промойте и очистите от верхнего слоя кожицы и нарежьте немного крупнее лука.

Грудинку разрубите на порционные кусочки с косточкой.

Почки очистить от жира и плёнки, разрезать пополам и замочить в холодной воде на 2 часа. Слейте воду. Затем в подсоленной кипящей воде отварить почки в течении часа, слить воду и оставить готовые почки в сторону. Когда почки остынут нарезать их тонкими ломтиками. Мясо промыть и положить в кастрюлю с 3 литрами холодной воды. Посолить и поставить на плиту вариться в течении 1,5 часа. Когда вода закипит снять пенку, положить лавровый лист, сельдерей и одну промытую и неочищенную луковицу. Варить бульон следует на медленном нагреве плиты. После того, как мясо сварится, процедите бульон, удалите неочищенный сваренный в бульоне лук и сельдерей. Далее положите в бульон очищенный и порезанный на несколько частей картофель и промытую перловую крупу. Варите на медленном нагреве 20-30 минут, время от времени помешивая суп, чтобы перловая крупа не прилипла ко дну кастрюли. Кстати для этого супа я бы рекомендовал выбирать не крупные быстрорастворивающиеся сорта перловой крупы, которые ещё называют «голландка», при необходимости крупу нужно перебрать. Если вы используете крупу крупного помола, то её необходимо несколько раз промыть и замочить на пол часа в холодной воде. Варить такую крупу следует дольше.

Между тем, разогрейте в сковороде или сотейнике растительное масло, положите нарезанный мелким кубиком лук и морковь, потушите овощи 5 минут. Затем добавьте нарезанные кубиком огурцы и пассируйте овощи ещё 5 минут, после чего переложите содержимое сковороды в суп. По вкусу добавьте в суп немного огуречного рассола, доведите его до кипения и варите 10 минут. По желанию в суп можно добавить рубленую зелень укропа или петрушки.
подавайте рассольник порционно в глубоких суповых чашках. В каждую чашку положите рассольник, говяжью грудинку и нарезанные ломтики отваренных почек. Отдельно подайте сметану и чёрный бородинский хлеб.

Суп гороховый с копченостями «Каслер»



Состав на 4-5 порций:

<i>Говядина</i>	<i>500 г</i>
<i>Сырокопченый окорок «Каслер»</i>	<i>300 г</i>
<i>горох шелушенный зелёный</i>	<i>250 г</i>
<i>лук репчатый</i>	<i>1 шт./ 100 г</i>
<i>морковь</i>	<i>1 шт. / 100 г</i>
<i>масло раст. или жир</i>	<i>4 ст. ложки/ 30-50 мл.</i>
<i>соль, зелень</i>	<i>по вкусу.</i>

Данијал Дедетбаев
«Я – повар!»

1. Горох замочить на несколько часов в холодной или минеральной воде, затем откинуть на сито, залить холодной водой и хорошо разварить на слабом огне.
2. Тем временем сварить бульон из говядины с сырокопченой ветчиной или окороком, опустить распаренный горох и продолжить варку. За 10 минут до готовности добавить обжаренный на масле лук и морковь порезанную мелким кубиком, посолить.

Подавать с мелко нарубленной зеленью и ржаными сухариками.



Мой совет: если вы хотите ускорить приготовление гороха – добавьте щепотку соды. Горох будет сварен в течении 15 мину. Говядина – рёбра, грудинка, пашнина и шея.

Минестроне.



В каждой стране есть свои любимые супы, например в России любят рассольник, борщ, а в Италии местные жители предпочитают суп минестроне. Это лёгкий, малокалорийный и весьма полезный суп. Пришла пора и вам познакомиться с этим блюдом, а заодно и с савойской капустой, *Wirsing (Brassica oleracea L.)*, которую многие из вас, дорогие читатели встречают на овощных полках магазинов. Сорт этой капусты известен европейцам с начала 18 века, родина её средиземноморский регион. Она обладает большими зелёными листьями и очень похожа на своих родственников, красную и белокочанную капусту.

Хотя стоит отметить, что савойская капуста обладает нежными, хотя и на вид грубыми, листьями, которые готовятся при тепловой обработке значительно быстрее своих собратьев. Этот вид капусты содержит большое количество такого вещества как глюкозинолат - *Senfölglykoside*, глюкоцинолаты, способствуют появлению биоактивных соединений, которые стимулируют семейство энзимов, удаляющих канцерогенные вещества. Они блокируют также развитие раковых клеток, вызывая их самоубийство или препятствуя метастазам. Кроме того савойская капуста содержит в два раза больше по сравнению с белокочанной капустой железа, фосфора, витамина группы В. А 100 грамм сырого продукта, содержащего всего 31 Ккал, покрывает дневную дозу витамина С. Но давайте теперь вернемся к нашему итальянскому супу Минестроне. Вам понадобится 15 минут на приготовление, а так же....

Состав на 4 порции:

Кабачок цукини	1 шт./ 200 г
Сельдерей	100 г,
Морковь	1 шт./ 100 г
Савойская капуста	½ кочана
Лук порей	2 стебеля
Чеснок	2 зубка
Белая фасоль (консерв.)	1 банка (420 g)
Оливковое масло	3 ст. л. / 30 мл
Овощной бульон	1 литр
Томатная паста	1 ст. л./ 15 г.
Помидоры, порезанные кубиками	250 г
Бasilik	1 пучок
Белый хлеб, например чабата.	1 шт.
Сыра Горгонзола	200 г
Тмин	5 г
Вино белое, сухое	100 г
Соус Тобаско	по вкусу
Макаронных изделий	250 г
Соль, перец	по вкусу

1. Промойте и очистите овощи, нарежьте их соломкой, измельчите чеснок, консервированную фасоль промойте в воде.
2. Слегка обжарьте овощи и томатную пасту в оливковом масле, залейте овощным бульоном и добавьте фасоль. Вскипятите, после чего добавьте белое вино соль, перец, несколько капель соуса тобаско, помидоры нарезанные кубиками, тмин, немного измельченного базилика.

3. Отварите отдельно макаронные изделия.
4. Chiabatta – белый итальянский хлеб порежьте на шайбы. Положите сверху сыр горгонзола отправьте на пять минут в горячую духовку (180 С).
5. Сервируйте суп, в глубоких тарелках положив сначала рожки, затем бульон с овощами. Посыпьте суп рубленой зеленью. Buon appetito – как говорят итальянцы.



Мой совет: Кабачки цукини желательно очистить от кожуры, савойскую капусту перед приготовлением рекомендую обдать кипятком. Лук порей тщательно промойте от песка. Если у вас нет возможности использовать чиабатту. То можно заменить её на белый батон.

Гаспачо – холодный суп по-португальски.



В переводе освежающий, низкокалорийный, вкусный суп означает «жидкий хлеб». На Малаге в него добавляют отварную говядину, в Кордобе сгущают мукой и сливками, а в Андалузии добавляют отварные яйца.

Впрочем, это блюдо хорошо известно не только в Испании, но и в Португалии. Издревле португальские крестьяне использовали в качестве ингредиентов к этому блюду засохшие лепешки, которые складывали в сухом месте и при необходимости измельчив, добавляли в холодный суп. Приготовление этого блюда просто, вместе с тем оно прекрасно освежает в летний зной, наполняя организм витаминами и полезными минеральными веществами.

И так для приготовления Гаспачо на 6 персон необходимо иметь:

Состав:

Бульон овощной	2,5 л.
Помидоры	8-9 шт./ 800 г
Сельдерей	200 г
Морковь	250 г
Болгарский перец	2 шт.
Огурец свежий	1 шт.
Лук репчатый	1 шт./ 100 г
Чеснок	4 зубчика
Оливковое масло	70 мл
Уксус винный	2-3 ст. ложки
Соль, перец	по вкусу.

Для гарнира:

Хлеб	200 г
Помидор	1-2 шт. /150 г
Болгарский перец	1 шт.
Зелень (укроп, петрушка, базилик)	

1. Приготовьте овощной бульон около 1 литра. Для этого можно отварить в воде морковь, сельдерей и добавить овощной бульонный экстракт, например «Вегетта».
2. Кожицу свежих помидоров надрезать крестиком сверху, положить на две минуты в кипяток. Вынуть из горячей воды и обдать холодной водой. Снять кожицу с помидоров. Измельчить помидоры.
3. Далее в овощной бульон добавьте помидоры, лук, огурец, болгарский перец, чеснок, оливковое масло, винный уксус и немного около 100 г белого хлеба. Всю массу необходимо измельчить с помощью блендера.
4. Добавьте специи и соль. Поставьте суп в холодильник на два-три часа.
5. Перед подачей на стол необходимо сервировать блюдо нарезанными кубиками помидоров, болгарским перцем и обжаренным на сливочном масле гренками. Посыпьте блюдо свежей рубленой зеленью.



Данијал Дедетбаев
«Я – повар!»

Мой совет: для этого блюда можно так же использовать сухую, вяленую рыбу без костей, отварную ветчину или вяленое мясо. Так же можно крошить в чашки отварные яйца и добавить немного зелёного горошка.

Суп-пюре с кабачками цукини.



Состав на 4 порции:

Кабачки цукини	3 шт. / 500 г.
Концентрат овощного бульона	1 ч.л.
Сливки	100 мл.
Морковь	1 шт. / 150 г.
Масло сливочное	30 г.
Лук репчатый	1 шт. / 100 г.
Майоран	¼ ч.л.

Лук зелёный
Соль, перец

1 пучок
по вкусу.

1. Кабачки цукини промыть, очистить ножом для чистки овощей от кожицы. Морковь промыть, почистить. Лук очистить. Все овощи порезать кубиком.
2. В глубокой кастрюле или сотейнике обжарить в сливочном масле лук, добавить морковь и кабачки. Слегка обжарить, затем залить немного воды, что бы она на половину покрывала овощи. Довести до кипения, добавить концентрат бульона, майоран и сливки. Варить 15 минут на слабом нагреве плиты.
3. Снять кастрюлю с плиты и с помощью блендера измельчить овощи в пюреобразную массу. Добавить при необходимости соль и чёрный перец.

Сервировать порционно, украсить блюдо рубленным зелёным луком. Подавать к супу белый хлеб или гренки.



Мой совет: Выбирайте для этого супа небольшие кабачки цукини величиной не больше среднего банана. Для придания супу более насыщенного вкуса его можно легировать. Для этого в готовый суп-пюре остуженный до 70-80 градусов, положите один яичный желток, добавьте 10 грамм сливочного масла и размещайте. Яичный желток эмульгирует масло и жидкость, вследствие чего вкус будет более глубок и приятен. Супы-пюре отличаются от крем-супов тем, что в первые не добавляют при приготовлении никаких сгустителей, а сгущают исключительно пюрированием с помощью блендера составных ингредиентов.

Свадебный суп.



Издавна на второй день после свадьбы немцы готовили свадебный суп. Это достаточно простой в приготовлении суп.

Состав на 4 порции:

<i>Мясо куриное</i>	<i>150 г.</i>
<i>Ветчина</i>	<i>100 г.</i>
<i>Макаронные изделия</i>	<i>100 г.</i>
<i>Бульон куриный</i>	<i>600 мл.</i>
<i>Лук порей</i>	<i>50 г.</i>
<i>Шампиньоны</i>	<i>150 г.</i>
<i>Цветная капуста</i>	<i>150 г.</i>
<i>Сельдерей</i>	<i>100 г.</i>
<i>Горошек зелёный</i>	<i>100 г.</i>
<i>Яйца для омлета</i>	<i>2 шт.</i>
<i>Сливочное масло для омлета</i>	<i>15 г.</i>
<i>Зелень петрушки</i>	<i>50 г.</i>

1. Отварите крепкий куриный бульон.
2. Добавьте в процеженный бульон отварной ветчины и отварное куриное мясо без кожи и костей, порезанные соломкой.

3. Мелко порежьте лук порей, сельдерей, цветную капусту разделите на маленькие соцветия, шампиньоны крупные можно разделить на 4 части, мелкие положить в бульон целиком. Добавьте зелёный горошек и поставьте варить 10 минут.
4. Отдельно отварите макаронные изделия, откиньте затем на дуршлаг и промойте в холодной воде.
5. Приготовьте из яиц классический омлет.
6. Сервируйте суп в суповых чашках. Сначала положите макаронные изделия, омлет, а затем залейте бульоном с овощами и мясом. Украсьте блюдо рубленой зеленью.

Суп «а ля мекико».



Состав на 4 – 5 порций:

<i>Фарш мясной</i>	<i>200 г.</i>
<i>Лук репчатый</i>	<i>50 г.</i>
<i>Фасоль отварная</i>	<i>100 г.</i>
<i>Перец сладкий болгарский</i>	<i>150 г.</i>
<i>Кукуруза отварная</i>	<i>50 г.</i>
<i>Мука</i>	<i>20 г.</i>
<i>Томатное пюре</i>	<i>50 г.</i>
<i>Бульон мясной</i>	<i>1, 5 л.</i>
<i>Острый перчик чили</i>	<i>по вкусу.</i>
<i>Соль, перец, орегано</i>	<i>по вкусу.</i>

Даниял Дедетбаев
«Я – повар!»

1. Фарш обжарить в сотейнике, добавить измельченный лук и муку. Обжарить, добавить томатное пюре.
2. Помешивая венчиком влить мясной бульон.
3. Добавить отварную фасоль, кукурузу, болгарский перец порезанный соломкой.
4. По вкусу добавьте острый перец, соль и специи, затем уменьшить нагрев плиты и варить 20 минут время от времени помешивая деревянной ложкой.
5. Сервировать в суповые чашечки, украсить рубленой зеленью и гренками.

Айнтопф с чечевицей – Linsen Suppe.



Состав на 6 порций:

Коричневая чечевица	300 г
Растительное масло	1 ст. л / 10 мл
Репчатый лук	1 шт. / 80 г
Лук порей	200 г
Морковь	1 шт. / 150 г
Сельдерей	150 г
Копчёное сало	200 г

Даниял Дедетбаев
«Я – повар!»

<i>Бульон овощной или мясной</i>	<i>1 л.</i>
<i>Лавровый лист</i>	<i>2 -3 шт.</i>
<i>Сосиски</i>	<i>400 г</i>
<i>Приправа «Маги»</i>	<i>2 ст. л.</i>
<i>соль, чёрный перец,</i>	
<i>уксус бальзамико</i>	<i>по вкусу.</i>

1. Замочить чечевицу на ночь в холодной воде.
2. Промыть чечевицу под холодной проточной водой. Овощи помыть, очистить, нарезать на небольшие кубики, лук мелко покрошить. Сало, желательно с копчёным мясом, типа бекон, нарезать небольшими кубиками.
3. Нагреть масло в кастрюле и обжарить луковичу до румяного цвета. Добавить лук-порей, морковь, сельдерей, копчёное сало и лавровый лист. Добавить чечевицу. Влить воду, что бы она слегка покрывала крупу, затем довести до кипения. Снять пену с поверхности и варить, не накрывая крышкой, в течение 50 мин, пока чечевица не станет мягкой. При необходимости можно доливать воду или мясной бульон.
4. За несколько минут до окончания добавить соль и чёрный перец, приправить уксусом бальзамико и приправой маги.
5. Теперь можно положить сосиски и подавать к столу.
6. Подавать порционно с сосисками по 2-3 шт. на порцию.

Мой совет: Обратите особое внимание на то, что чечевицу солить следует только после её приготовления!

Промывайте стебли лука порея от песка, при необходимости разрежьте стебель вдоль.

Кисло-сладкий суп «Пекин».



Состав на 4 порции:

<i>Лук репчатый</i>	<i>1 шт.</i>
<i>Масло растительное</i>	<i>2 ст. л.</i>
<i>Соевый соус</i>	<i>3 ст. л.</i>
<i>Томатная паста</i>	<i>1 ст.л.</i>
<i>Проросший бамбук</i>	<i>100 г.</i>
<i>Ростки сои</i>	<i>100 г.</i>
<i>Крахмал</i>	<i>1 ст. л.</i>
<i>Уксус</i>	<i>3 ст. л.</i>
<i>Сахар</i>	<i>2 ст.л.</i>
<i>Яйцо</i>	<i>2 шт.</i>
<i>Бульон куриный</i>	<i>1 л.</i>
<i>Имбирь тёртый</i>	<i>1 ст.л.</i>
<i>Чеснок</i>	<i>2 зубка</i>

Острый перец

по вкусу.

1. Масло разогреть в сотейнике. Добавить очищенный и порезанный мелко лук, чеснок, имбирь. Сдобрить соевым соусом. Залить бульоном и довести до кипения.
2. Смешать с бульоном томатную пасту, добавить соевые и бамбуковые ростки. Довести до кипения.
3. Крахмал размешать в небольшом количестве холодной воды, влить в кипящий бульон, добавить уксус, сахар, острый перец, вбить в суп яйца и смешать.



Мой совет: Соевый соус для этого рецепта желательно использовать тёмный. См. статью о соевом соусе. Проросшие ростки бамбука и сои можно приобрести в супермаркете в консервированном виде. Так же для этого рецепта можно использовать крошёное отварное мясо птицы, консервированные шампиньоны и кукурузу.

Мясная окрошка с кефиром по-среднеазиатски.



Состав на 4 порции:

Кефир или простокваша

1,5 л

Отварное мясо	
<i>Говядина</i>	<i>350 г</i>
<i>Зеленый лук (рубленный)</i>	<i>150 г</i>
<i>Огурец свежий</i>	<i>2 шт.</i>
<i>Редис</i>	<i>250 г</i>
<i>Сметана 30%</i>	<i>100 г</i>
<i>Яйцо (сваренное вкрутую)</i>	<i>3 шт.</i>
<i>Отварной картофель</i>	<i>5 шт./ 300 г</i>
<i>Укроп (рубленный)</i>	<i>1 ст. л.</i>
<i>сахар, соль</i>	<i>- по вкусу.</i>

1. В кефир положить нарезанное маленькими кубиками холодное отварное мясо, кусочки свежего огурца и порезанного дольками картофеля и редиса, рубленое яйцо, сметану.
2. Рубленный зеленый лук растереть с небольшим количеством соли, пока не выделится сок, после чего положить его в суп. Заправить рубленным укропом, солью и щепоткой сахара, подержать около 30 мин на холоде и сразу подать к столу.



Мой совет: для окрошки нужно отваривать мясо нежирных сортов. Хорошо подойдёт лопаточная часть, спинная часть и окорок.

Крем суп с брокколи и морковью.



Состав на 4-5 порций:

<i>Лук репчатый</i>	<i>2 шт./ 180 г</i>	
<i>Брокколи или цветную капусту</i>		<i>500 г</i>
<i>Капуста цветная</i>	<i>200 г</i>	
<i>Морковь</i>	<i>150 г</i>	
<i>растительное масло</i>	<i>2 ст. л./ 20 мл.</i>	
<i>овощной бульон</i>	<i>½ литра</i>	
<i>сметаны</i>		
<i>или сливок</i>	<i>4 ст. ложки/100 мл.</i>	
<i>Обжаренные кубики белого хлеба</i>	<i>200 г</i>	
<i>Соль и перец</i>	<i>по вкусу</i>	

1. Хлеб разрезать на небольшие кубики и поставить в духовку при 180 градусов до тех пор, пока кубики не приобретут золотистый, румяный цвет.
2. Лук очистить и измельчить. Брокколи и/ или цветную капусту очистить, промыть и разделить на небольшие соцветия. Морковь разрезать на небольшие кубики.

3. Лук, морковь, цветную капусту и брокколи потушить в сотейнике с растительным маслом, затем добавить овощного бульона и варить около 10 минут.
4. Теперь вытащите половину соцветий брокколи и цветной капусты и немного кубиков моркови в чашку и отставьте в сторону, добавьте в бульон сметану, после чего с помощью блендера (*Pürierstab*) измельчите всё, что находится в сотейнике. По вкусу добавьте соль и перец.
5. Верните соцветия брокколи, цветной капусты и морковь в сотейник. При подаче рекомендуется добавлять в тарелку с супом обжаренные «крутоны» или гренки, то есть, кубики белого хлеба.

Мой совет: Для этого супа не рекомендую использовать кислую сметану, лучше всего «молодую», со сладковатым вкусом или крем «фриш».

Суп по-балкански.



Состав на 4 порции:

<i>Бульон мясной</i>	<i>1,5 л.</i>
<i>Мясо отварное</i>	<i>300 г.</i>
<i>Фасоль стручковая</i>	<i>200 г.</i>
<i>Фасоль киднейская</i>	<i>100 г.</i>
<i>Брокколи</i>	<i>200 г.</i>
<i>Картофель</i>	<i>300 г.</i>
<i>Морковь</i>	<i>150 г.</i>
<i>Лук репчатый</i>	<i>1 шт./ 100 г.</i>
<i>Перец болгарский</i>	<i>1 шт.</i>
<i>Соль, перец по вкусу.</i>	

1. В кастрюле довести до кипения мясной бульон.
2. Добавить очищенный и порезанный мелко лук, морковь, перец болгарский.
3. Добавить очищенный и крупно порезанный картофель. Варить 15-20 минут.

4. Затем добавить разделённую на соцветия капусту брокколи, зелёные стручки фасоли, отварную фасоль киднейскую. Варить 5 минут.
5. Перед подачей добавить порционно отварное мясо и рубленую зелень.

Крем суп с грибами.



Состав на 4 порции:

белых или бурых шампиньонов
400 г

лук репчатый
1 шт./100 г

сливочное масло
50 г

мука
1 ст. ложка/ 8 г

овощной бульон
1,5 литра

сливки 30%
200 г

белое вино
50 мл

сок лимона
1 ч.л./ 5 мг

зелень петрушки
соль, перец

по вкусу.

1. Сначала хорошо промойте и обсушите грибы, половину из них разрежьте на крупные шайбы, остаток измельчите. Лук очистите, и разрежьте на мелкие кубики.
2. Обжарьте слегка лук и измельчённые грибы в сливочном масле, добавьте затем ложку муки и хорошенько перемешайте массу. Теперь уберите кастрюлю с плиты и добавьте, постоянно помешивая венчиком, что бы избежать сгустков муки, холодный овощной бульон.
3. Поставьте кастрюлю снова на плиту, и постоянно помешивая венчиком, доведите бульон до кипения. Добавьте соль, перец по вкусу, сливки, немного лимонного сока и белое вино, которое придаст вашему супу особенный аромат и пикантность, а так же оставшиеся крупно порезанные шампиньоны.

Данијат Дедетбаев
«Я – повар!»

4. Варите суп на медленном нагреве 10 минут. Не забудьте постоянно помешивать его. При подаче посыпьте суп измельчённой зеленью петрушки.

Мой совет: для приготовления этого супа можно так же использовать сушёные грибы, для этого сначала отмочите их и сварите с овощным бульоном.

Суп-Тай.



Состав на 4 порции:

<i>Бульон мясной</i>	<i>1,5 л.</i>
<i>Мясо свинина без кости</i>	<i>400 г.</i>
<i>Стручки горошка</i>	<i>200 г.</i>
<i>Порей</i>	<i>100 г.</i>
<i>Горошек зелёный</i>	<i>100 г.</i>
<i>Грибы китайский му-эр.</i>	<i>50 г.</i>
<i>Ростки сои</i>	<i>100 г.</i>
<i>Морковь</i>	<i>100 г.</i>
<i>Капуста китайская</i>	<i>100 г.</i>
<i>Чеснок</i>	<i>2 зубка</i>
<i>Лук репчатый</i>	<i>100 г.</i>
<i>Соевый соус тёмный</i>	<i>2 ст. л.</i>
<i>Зелень кориандра</i>	<i>1 пучок</i>
<i>Соль, чёрный перец</i>	<i>по вкусу.</i>

1. В сотейнике разогрейте масло, обжарьте порезанное кубиками мясо. Добавьте измельченный репчатый лук и чеснок, соевый соус. Обжарьте и отставьте в сторону.
2. В кастрюле разогреть бульон, добавить порезанный кольцами порей, целиком стручки горошка, грибы, ростки сои, кубиками морковь, горошек зелёный и квадратом порезанную китайскую капусту. Варите 7 минут.
3. Перед подачей в тарелку порционно сверху овощей и бульона положите обжаренное мясо. Посыпьте блюдо рубленой зеленью кориандра.

Мой совет: к этому блюду можно отдельно в чашке подать отварной рис, например сорта «Гималаи» или «Басматти» и светлый соевый соус.

Шурпа по-киргизски.



Состав на 4 порции:

<i>Говядина с косточкой</i>	<i>500 г.</i>
<i>Картофель</i>	<i>400 г.</i>
<i>Перец болгарский сладкий</i>	<i>300 г.</i>
<i>Морковь</i>	<i>150 г.</i>
<i>Перец чёрный горошком</i>	<i>6-7</i>
<i>горошин.</i>	
<i>Укроп</i>	<i>½ пучка</i>
<i>Лист лавровый</i>	<i>2 шт.</i>
<i>Лук репчатый</i>	<i>100 г.</i>

1. Говядину промыть, очистить от сухожилий и отварить с луковицей и лавровым листом, солью и перцем в небольшом количестве воды. После того, как приготовится мясо, процедите бульон, мясо разрежьте порционно.
2. Отварите в бульоне крупно картофель, морковь, болгарский перец. Перед окончанием приготовления добавьте рубленую зелень.

Подавать суп шурпа лучше в глубоких пиалах кесе или глубоких чашках. Отдельно подайте лепешку или лаваш.

Томатный крем-суп.



Состав на 4 порции:

<i>Свежие томаты</i>	<i>8 шт.</i>
<i>Томатный сок</i>	<i>500 мл.</i>
<i>Масло сливочное</i>	<i>20 г.</i>
<i>Лук репчатый</i>	<i>100 г.</i>
<i>Бульон овощной</i>	<i>500 мл.</i>
<i>Чеснок</i>	<i>2 зубка.</i>
<i>Мука</i>	<i>1 ст. л.</i>
<i>Сливки 30%</i>	<i>100 мл.</i>
<i>Майоран</i>	<i>1 ч.л.</i>
<i>Бasilik</i>	<i>1 ч. л.</i>
<i>Петрушка</i>	<i>1 пучок.</i>
<i>Соль, чёрный перец</i>	<i>по вкусу.</i>

1. Кожицу свежих помидоров надрезать крестиком сверху, положить на две минуты в кипяток. Вынуть из горячей воды и обдать холодной водой. Снять кожицу с помидоров. Измельчить помидоры.
2. В сотейнике растопить сливочное масло, добавить очищенный и порезанный мелким кубиком лук, измельченный чеснок, обжарить. Добавить муку, слегка обжарить и затем добавить томаты, овощной бульон и томатный сок. Тщательно перемешать, сдобрить специями. Варит на медленном нагреве 10 минут.
3. При подаче порционно в чашки с супом добавить сливки и рубленую зелень петрушки. К томатному супу можно подать белый багет или тостерный хлеб.

Суп по-турецки из баранины.



Состав на 4 порции:

Баранина	600 г
Морковь	1 шт./ 100 г
Сельдерей	60 г
Лук репчатый	1 шт. / 80 г
Сладкая паприка	1 шт.

Данијал Дедетбаев
«Я – повар!»

<i>Рис</i>	<i>80 г</i>
<i>Яйцо (желток) -</i>	<i>1 шт.</i>
<i>Йогурт</i>	<i>100 мл</i>
<i>Лимон</i>	<i>1/2 шт.</i>
<i>Петрушка</i>	<i>3 ст. л. / 40 г</i>
<i>Кориандр зелень</i>	<i>2 ст. л. / 20 г</i>
<i>Чеснок</i>	<i>2 зубка</i>
<i>Кумин</i>	<i>на кончике ножа.</i>
<i>Соль, перец чёрный</i>	<i>- по вкусу.</i>

1. Мясо кладут в холодную воду и ставят вариться на 60 -90 мину.
2. Через час после начала приготовления добавьте нарезанные кубиками овощи и измельченный лук.
3. За 15 минут до окончания рис промывают и кладут в кипящий бульон с мясом овощами.
4. После приготовления суп снять с плиты. Сырые желтки взбивают с йогуртом, толченым чесноком, кумином и соком лимона и, не прекращая взбивать венчиком, соединяют с супом.
5. Добавляют рубленую зелень.

Подавать суп в глубоких чашках с белым хлебом и айраном.

Мой совет: Для мяса можно использовать шею, реберную часть и лопатку.
Не забывайте в процессе приготовления бульона снимать образовавшуюся пенку.

Суп с фрикадельками и рисом.



Состав на 4 порции:

<i>Фарш мясной</i>	<i>300 г.</i>
<i>Рис</i>	<i>150 г.</i>
<i>Яйцо куриное</i>	<i>1 шт.</i>
<i>Картофель</i>	<i>250 г.</i>
<i>Морковь</i>	<i>100 г.</i>
<i>Сельдерей</i>	<i>100 г.</i>
<i>Лавровый лист</i>	<i>2 шт.</i>
<i>Бульон мясной</i>	<i>2,5 л.</i>
<i>Зелень укропа или петрушки.</i>	
<i>Соль, перец по вкусу.</i>	

1. Смешать фарш с рисом, вбить яйцо, добавить соль чёрный перец по вкусу. Дать постоять в прохладном месте 20 минут.
2. Вскипятить в кастрюле бульон,

добавить порезанный кубиком картофель, некрупно порезанную морковь и сельдерей. Довести до кипения.

3. Скатать из фарша шарики величиной с грецкий орех, положить шарики в кипящий бульон. Варить 20-25 минут.
4. После приготовления добавить рубленую зелень.
5. Подавать со сметаной и тостерным хлебом.

Вторые блюда.



Мясные блюда со свинины:

Свинина «Шао-янг».

Состав на 4 порции:

Свинина (окорок, шея, рёбрышки)	800 г
Жусай или черемша	500 г
Побеги чеснока	1 пучок.
Растительное масло * подсолнечное, рапсовое	50 мл
молотый красный перец, кориандр молотый, карри, соль	по вкусу.

1. Свинину нарезать брусочком длиной около 5 см., если вы используете ребрышки, то порубите их.
2. Обработать чесночные побеги, а так же жусай или черемшу - удалить увядшие листья, промыть, дать стечь воде, после чего нарезать соломкой длиной около 5 см.
3. Нагреть сковороду на сильном огне, добавить растительное масло.
4. Положить в сковороду мясо. Как только обжарится, опустить в сковороду черемшу и перемешать с мясом.
5. Теперь можно поперчить, посолить, добавить соевый соус. Жарить на сильном огне 5 мин.
6. При подаче на стол украсьте блюдо веточкой петрушки. В качестве гарнира - салат из свежих овощей, чёрный ржаной хлеб.

Мой совет: так же для этого блюда можно использовать зелёные побеги фасоли. В качестве соуса можно подать кетчуп или остро-сладкий китайский соус.

Сувлаки «Родос» с соусом цацики.



Давайте, поговорим с вами о блюдах, приготовленных на гриле. Ведь первое, чему научились наши уважаемые предки в постижении кулинарных секретов, так это жарить мясо над раскалёнными углями. Благодаря этой находке наши пращурьы открыли нам дверь в неизведанный мир кулинарии, и пошло-поехало... Сколько рецептов было изобретено после этого, а мы по-прежнему нет, нет, да, выходим в хорошую погоду на улицу, разжигаем огонь и на углях жарим ароматное мясо, свежую рыбу или сочные овощи.

Для этого блюда на 4 порции вам понадобится:

800 г нежирной свинины,

1 луковица,

2 помидора,

1 баклажан,

100 мл. оливкового масла,

2 ч. ложки сушённого орегано (душица),

половинка лимона,

чёрный перец, паприка сладкая молотая, соль – по вкусу.

Для соуса цацики:

200 г. йогурта,

150 г. творога,

*2 зубка чеснока,
1 огурец,
соль, чёрный перец - по вкусу.*

*Для салата: 3 помидора, 1 огурец, половинка лимона, 1 луковица, 2 ст. ложки
оливкового масла, 1 пучок зеленой петрушки, соль, перец -по вкусу.*

1. Мясо, нежирную спинную часть свинины, или окорок очистите от плёнки и сухожилий. Разрежьте мясо на кубики весом 20-30 грамм. Приготовьте смесь из соли, чёрного перца, красной молотой паприки, крошеного репчатого лука и орегано, добавьте выжатый из половинки лимона сок. Теперь добавьте оливковое масло и размешайте полученную смесь. Обмажьте смесью приготовленное мясо, порезанный на кружки баклажан, уложите в посуду и оставьте мариноваться в холодильнике или холодном месте на один час.
2. Приготовьте соус. Для этого размешайте йогурт с нежирным творогом, выдавите два зубка чеснока и натрите в полученную массу на крупной тёрке свежий огурец. Добавьте соль, чёрный перец.
3. Отдельно приготовьте салат из помидоров и огурца. Для этого порежьте помидоры, и огурец небольшими кубиками, добавьте крошенный репчатый лук, рубленую зелень, немного лимонного сока и оливкового масла. Всё смешайте, перед подачей на стол добавьте соль и чёрный перец.
4. Пришло время жарить мясо. Разведите огонь в мангале или камине для гриля, дождитесь пока угли станут достаточно горячими, что бы не было открытого огня. Насадите на шпажки кусочки мяса, между мясом насадите дольки помидора или кружки баклажана, чередуя их между собой. Обжарьте мясо на горячих углях до готовности. Время от времени, можно смазывать кисточкой мясо и овощи оставшимся маринадом.
5. Подавать сувлаки следует с белым хлебом, например пита – греческие булочки, которые так же можно поджарить на углях, предварительно смазав их оливковым маслом. Уложите на тарелку мясо и овощи, снятые со шпажек, положите овощной салат и несколько столовых ложек соуса цацики.



Сувлаки «Скопелос».



Состав на 6 порций:

<i>Куриные грудки</i>	<i>1,2 кг.</i>
<i>пита (греческие булочки)</i>	<i>6 шт.</i>
<i>помидоры</i>	<i>4 шт. / 400 г</i>
<i>лук репчатый</i>	<i>3 шт./ 300 г</i>
<i>масло оливковое</i>	<i>200 мл</i>
<i>перец болгарский</i>	<i>2 шт.</i>
<i>Помидоры черри</i>	<i>250 г.</i>
<i>пучок зеленой петрушки</i>	
<i>соль, чёрный перец, орегано, розмарин по вкусу.</i>	

Даниял Делетбаев
«Я – повар!»

1. В оливковом масле смешать соль, чёрный перец, орегано, розмарин и измельченный чеснок.
2. Куриные грудки без кожи, разрезать на кубики весом 50 г смешать со специями в масле. Дать настояться 2-3 часа в холодильнике.
3. Кубики из мяса, помидоры черри, лук и перец болгарский порезанный кубиком насадить на шпильку.
4. Далее, мясо следует положить на раскаленные угли гриля и жарить, постоянно переворачивая шпатель.
5. Помидоры порезать тонкими дольками. Лук и зеленую петрушку порубить.
6. Питу, прежде чем поджарить на гриле, следует намазать маслом.
7. Прожаренное мясо снять со шпилек и кусочками положить в питу. Добавить лук, помидоры и петрушку. Можно посыпать молотым перцем. При желании можно добавить соус из йогурта с чесноком и тёртыми свежими огурцами. * Тцацки.
8. Питу завернуть таким образом, чтобы мясо с овощами оказалось внутри. Блюдо подавать горячим.

Мой совет: так же это блюдо можно подавать порционно на тарелке. В качестве гарнира можно подать отварной рис.

Гирос «Колпос».



В самом начале моего кулинарного пути в Германии, а именно в 1996 году оказался я в греческом ресторане «Афины». Хозяин ресторана любезно согласился меня взять к себе в качестве рабочего по кухне и ученика. Тогда, я с трудом понимал немецкий язык, а смесь греческого и немецкого вообще осилить не мог. Но повар, добрый старичок Греко-турецкого происхождения всё же смог найти со мной общий язык и научить меня многим премудростям своего искусства. Кстати именно он, скрепя сердцем, лишаясь помощника на своей кухне, посоветовал мне идти в кулинарную школу, заметив мою любознательность и нескрываемый интерес к гастрономии. Но это было позже, а тогда, делая первые робкие шаги, мне было ужасно интересно познать культуру и историю греческого народа через их кухню. Не удивляйтесь, ведь кухня каждого народа богата историей и особенностями менталитета.

Блистательный французский философ и судебный деятель XVIII-XIX веков, Ансельм Брилья-Саварен прославился прежде всего как основоположник современной философии гурманства. В числе его многочисленных афоризмов на кулинарные темы есть замечательная фраза: **"Судьбы наций находятся в зависимости от того, как они питаются"**.

Так, например получившее во всем мире популярность греческое блюдо Гирос. Это блюдо прародитель известнейших кулинарных «хитов» мирового фаст-фуда – шаурмы Schawarma (Ближний Восток), Дённер –кебаба (Турция), Тасо al pastor (Мехико) , «греческого бутерброда» *sandwich grec*, как его называют в Париже. По данным европейских экспертов эти блюда сегодня занимают около 80 % от объёмов продаж всех блюд быстрого питания.

Сами греки полагают, что гирос получил свою популярность более тысячи лет назад, во время турецкого владычества. Именно из Греции он попал в Дамаск, а оттуда секреты его приготовления, усовершенствованные турками были переняты Ближним Востоком. Усовершенствование заключалось в замене свиного мяса на куриное, говяжий или бараний фарш, одновременно само блюдо перекочевало из тарелки в разрезанную вдоль лепешку потеряв при этом важнейший компонент – соус Цацики (Tsatsiki или Tzatziki). Греки уверены, что рецепт этого соуса пришёл к ним из античной Месопотамии, а уже позже перекочевал в кулинарию Персии, Индии и Албании.

В ресторанах Гирос приготавливают на больших вертикально вращающихся перед газовой или электрической жаровней шампурах, но мы с вами приготовим гирос так, как его готовят многие греческие кулинары – на сковороде. Для этого нам понадобится мясо (на пять порций 1 кг) , свежая белокочанная капуста, огурец, йогурт, оливковое масло, приправы и специи.

Как правило, для гироса используют свиную шею без костей, но в моей практике я использовал куриное филе и грудинку индейки. И то и другое мясо должно быть нарезано тонкими брусочками толщиной до 1 см. Положите мясо в чашку и добавьте приправы и специи, которые придадут блюду соответствующий вкус и аромат.

Для этого нам понадобятся на 1 кг. мяса:

<i>Соль,</i>	
<i>толчённый чеснок</i>	<i>2-3 зубчика</i>
<i>чёрный перец,</i>	
<i>Орегано</i>	<i>3-4 ст. ложки/ 10 г</i>
<i>Тмин</i>	<i>1 ст.ложка / 3 г</i>
<i>а так же чайная ложка сладкой паприки (молотый болгарский перец),</i>	
<i>пол чайной ложки кориандра (семян кинзы)</i>	
<i>и 100 мл. растительного масла , желательно оливкового.</i>	

В то же время приготовьте несложный греческий капустный салат. Для этого натрите на шинковке белокочанную капусту, добавьте соль, немного сахара, уксус, оливковое масло. Всё тщательно перемешайте и помните до выделения капустного сока, поставьте настаиваться в холодное место до утра.

На следующий день приготовьте соус Цацики. Для этого нужно взять йогурт или густой айран, смешать с густой сметаной, после чего можете добавить в соус соль, чёрный перец, толчённый чеснок, немного оливкового масла и перед подачей натереть (до 25 % массы соуса) свежих огурцов. У вас получится прекрасный соус в греческом стиле. В современной гастрономии часто в этот соус добавляют майонез.

А теперь пришло время приготовить наше блюдо:

1. Нагрейте на сковороде растительное масло, обжарьте в нём замаринованное мясо и свежий репчатый лук нарезанный полукольцами.
2. Уложите мясо на заранее подогретую в духовке или микроволновой печи тарелку. Рядом с мясом положите соус Цацики, капустный салат, в качестве гарнира подойдёт жареный картофель, рис, альтернатива - подогретый в духовом шкафу белый батон, французский багет, или лепешка. Украсить блюдо можно веточкой укропа, оливками и помидором.

Мой совет: Особое внимание следует уделить Орегано/ душица именно эта трава придаёт Гиросу своеобразный аромат. Смешайте мясо со специями, накройте салфеткой и оставьте мариноваться на ночь в холодильнике.

Мусака «Медитеран».



Состав на 4 порции:

<i>Мясной фарш</i>	<i>500 г</i>
<i>Оливковое масло</i>	<i>7 ст. л/ 60 мл.</i>
<i>Лук репчатый</i>	<i>1 шт./ 100 г</i>
<i>Морковь</i>	<i>100 г</i>
<i>Болгарский перец</i>	<i>1 шт.</i>
<i>чеснок</i>	<i>2 зубка</i>
<i>консервированные томаты</i>	<i>1 банка/ 400 г</i>

<i>Стручки зелёной фасоли</i>	<i>100 г.</i>
<i>Сельдерей</i>	<i>100 г.</i>
<i>овощной бульон</i>	<i>100 г</i>
<i>мука</i>	<i>3 ст. л./60 г</i>
<i>Душица, розмарин</i>	<i>2 г</i>
<i>соль, чёрный перец</i>	<i>по вкусу</i>

Для верхнего и нижнего слоя:

<i>Баклажан</i>	<i>1 шт./250г</i>
<i>Картофель</i>	<i>3 шт./ 250 г</i>
<i>Сметана или жирный йогурт</i>	<i>200 г</i>
<i>яйцо</i>	<i>1шт.</i>
<i>сыр (эмменталер, эдамер)</i>	<i>100 г</i>
<i>белых хлеб</i>	<i>50 г</i>

1. В сковороде обжарить мясной фарш с 3 частями оливкового масла в течение 10 мин.
2. Далее добавить лук, морковь, сельдерей, стручки молодой фасоли, болгарский перец и чеснок, предварительно очищенные и порезанные на небольшие кубики. Чеснок измельчить. Продолжать обжаривать 5 мин. постоянно помешивая.
3. Открыть банку консервированных томатов. При необходимости помидоры измельчить на небольшие кубики. Добавить в сковороду вместе с соком. Продолжать тушить на медленном нагреве.
4. Затем развести 20 г. муки в 100 мл. холодного овощного бульона и тщательно размешать, что бы не было комочков. Влить бульон в сковороду, добавить соль, душицу, розмарин и чёрный перец. Постоянно помешивая довести до кипения. Закрыть крышкой и тушить 5 мин. На медленном нагреве.
5. Затем приготовить верхний слой. Баклажан помыть и разрезать на тонкие кружочки. Обвалять в муке. Положить кружочки баклажана на другую сковороду и слегка обжарить с обеих сторон с одной частью оливкового масла. Вытащить баклажаны и сложить их на тарелку. Не солить!
6. Картофель очистить, порезать на кружочки и так же обжарить их на сковороде с одной частью оливкового масла. Не солить!
7. Натереть на крупной тёрке сыр. Смешать сметану или йогурт с яичным желтком и ½ части тёртого сыра.
8. Смажьте дно сотейника маслом. Положите на дно сотейника картофельные кружки, залейте картофель соусом с мясным фаршем и овощами, сверху уложите баклажаны. Обмажьте баклажаны смесью из сметаны, яичного желтка и сыра. Посыпьте всё хлебными крошками и остатками тёртого сыра. Поставьте сотейник в духовку при температуре 160 градусов на 15-20 минут.

Мой совет: Баклажаны перед приготовлением очистить от кожуры, нарезать кружочками, и бланшировать в горячей воде несколько минут, затем переложить в холодную воду с лимонно или уксусом, слить воду и салфеткой обсушить кружки баклажана.

Гратин с ветчиной.

Состав на 4 порции:

<i>Картофель</i>	<i>1 кг.</i>
<i>Лук репчатый</i>	<i>1 шт./ 100 г</i>
<i>Лук зелёный</i>	<i>5-6 перьев</i>
<i>Бекон копчёный</i>	<i>150 г</i>
<i>Ветчина отварная</i>	<i>2000 г</i>
<i>Сыр, например:</i>	
<i>Эмменталер или Эдамер</i>	<i>200 г</i>
<i>Масло сливочное</i>	<i>30 г</i>
<i>Сливки 30 %</i>	<i>200мл</i>
<i>Крахмал</i>	<i>10 г</i>
<i>Мускатный орех</i>	<i>3 г</i>
<i>Майоран</i>	<i>3 г</i>
<i>Паприка сладкая молотая</i>	<i>5 г</i>
<i>Соль, белый перец</i>	<i>по вкусу.</i>

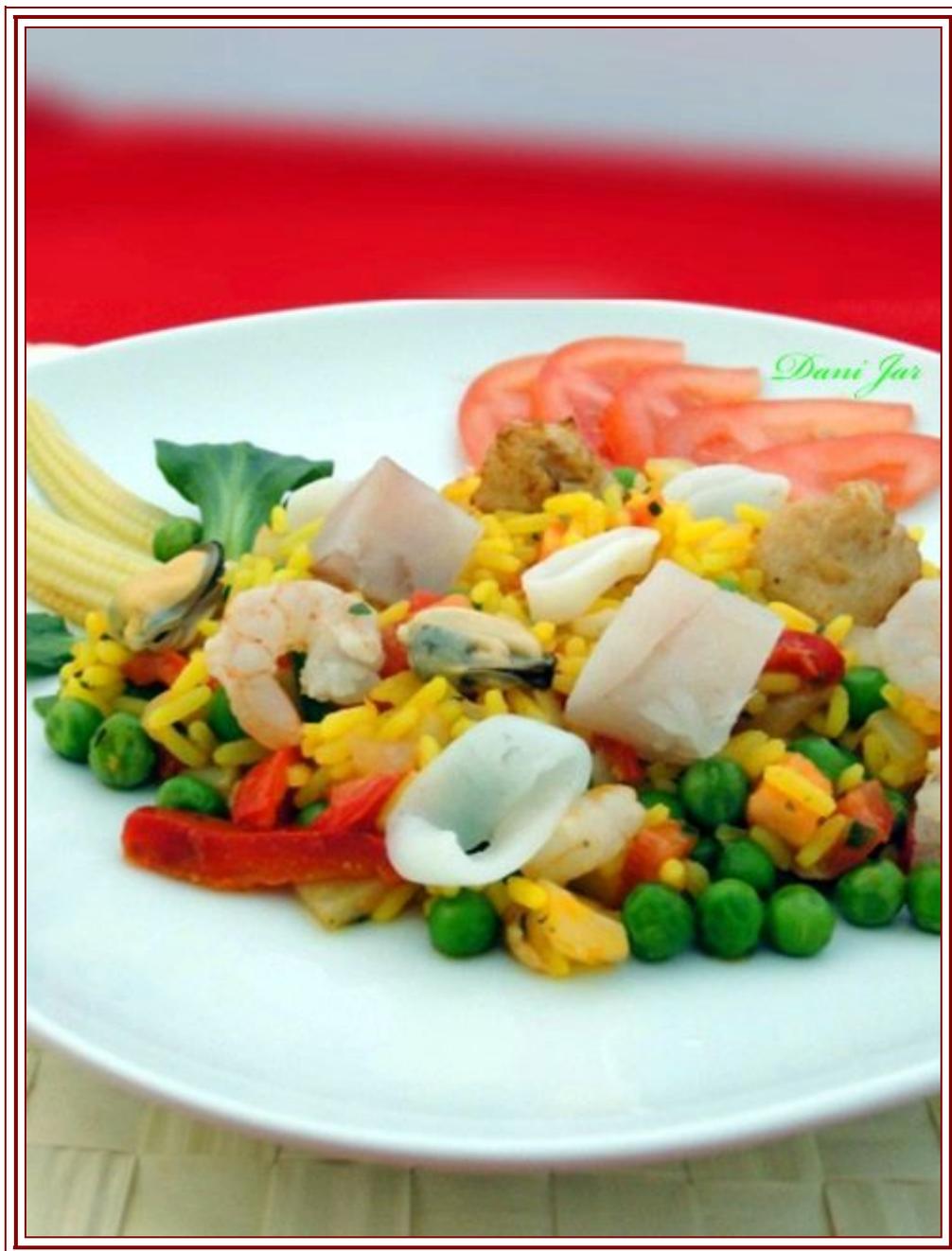
Для приготовления этого блюда вам понадобится кастрюля, форма для запекания, сковорода.

1. Разогреть духовку 180 С.
2. Очистить и нарезать толстыми кружками картофель, затем отварить в кипящей подсоленной воде 8-10 мин. Слить воду.
3. Мелко нарезать перья зелёного лука, репчатый лук измельчить и всё обжарить в сливочном масле в течение 5 мин. Добавить сливки, специи, натереть мускатный орех, соль и перец. Тушить несколько минут на слабом нагреве плиты.
4. Крахмал размешать с небольшим количеством воды. Влить в соус, то есть сгустить, после чего помешивая довести до кипения. Выключить плиту, отставить в сторону готовый соус.
5. Натереть сыр на крупной тёрке. Смазать сливочным маслом дно формы для запекания.
6. Положить половину картофеля ровным слоем в посуду для запекания, добавить бекон порезанный квадратиками и половину сыра. Повторить слой ещё раз. Сверху залить соусом из сливок и обжаренного лука. Посыпать оставшимся сыром и запекать 15 мин.
7. Подавать на стол в форме для выпечки, украсив блюдо рубленой зеленью петрушки.

Мой совет: для этого блюда выбирайте картофель не разварного сорта. Бекон можно заменить колбасой, по желанию можно добавить копчёный шпек. Кстати, гратин отличается от запеканки тем, что в гратин не добавляют для связки яйца, а в качестве сгустителя выступает крахмал.

Данијал Дедетбаев
«Я – повар!»

Паэлья «Минорка».



Состав на 4 порции:

Креветки крупные очищенные
Щупальца кальмара
отварные, кольцами
белое сухое вино
Лук репчатый

100 г.

100 г

125 мл.

2шт./ 160 г

<i>Оливковое масло</i>	<i>100 мл.</i>
<i>Куриная грудинка отварная</i>	<i>150 г</i>
<i>Рыбное филе без костей, например минтай</i>	<i>100 г</i>
<i>Чеснок</i>	<i>4 зубка</i>
<i>Перец болгарский</i>	<i>1 шт.</i>
<i>Помидоры</i>	<i>1 шт.</i>
<i>Отварная свинина</i>	<i>100 г</i>
<i>Рис</i>	<i>200 г</i>
<i>Бульон овощной или куриный</i>	<i>400 мл.</i>
<i>Сельдерей</i>	<i>100 г.</i>
<i>Горошек зелёный</i>	<i>80 г</i>
<i>Зелень петрушки рубленая</i>	<i>2 ст. л.</i>
<i>Шафран</i>	<i>½ ч.л. / 0,02 г.</i>
<i>Сладкая паприка, молотая</i>	<i>½ ч.л. /1 г</i>
<i>Соль, красный острый перец, Розмарин, орегано/ душица чёрный перец</i>	<i>по вкусу.</i>

1. Овощи почистить, промыть, порезать способом жульен. То есть тонкой соломкой. Щупальца кальмара промыть, порезать тонкими кольцами, куриное мясо порезать небольшими кубиками. Рыбу порезать крупными квадратиками 2Х2 см. Отварную свинину, без кости, небольшими кубиками, как курицу.
2. На разогретую сковороду влить оливковое масло, обжарить мясо курицы, после чего добавить кальмара, креветок и рыбу. 5 минут обжаривать, после чего всё содержимое сковороды, за исключением масла, вытащить шумовкой в чашку.
3. Положить в сковороду лук, измельченный чеснок, сладкую молотую паприку и хорошенько обжарить, потом добавить болгарский перец, сельдерей, шафран, специи, очищенные от семян помидоры и сухое вино. Потушить на сильном нагреве 5 минут.
4. Влить овощной или мясной бульон, дать вскипеть. Добавить рис. Жидкость должна покрывать рис на 2 см. Когда выкипит с поверхности риса жидкость, вернуть в сковороду мясо и рыбу, а так же добавить отварную свинину и зелёный горошек. Накрыть крышкой и оставить доходить на самом медленном нагреве 10 минут. После приготовления перемешать рис с мясом, овощами и рыбой шумовкой.
5. Подавать порционно, посыпав блюдо рубленой зеленью.

Мой совет: Если вы решили использовать для приготовления этого блюда шафран, то покупайте лучше всего рыльца шафрана, так как зачастую шафран подделывают мешая дорогую приправу с куркумой. Настоящий шафран отличается от подделки характерным ароматом.

Кстати: верхом мастерства в приготовлении паэлли считается, если рис немного возьмется обжаренной корочкой на дне сковороды. Корочка должна быть золотистого цвета, что придаст блюду особенный вкус. Для того, что бы уметь делать такую хрустящую корочку, нужен большой опыт приготовления и правильное управление огнём под сковородой.

Паэлья «по-валенски»

Состав на 6-8 порций:

<i>Рёбрышки свиные</i>	<i>250 г.</i>
<i>Лук репчатый</i>	<i>1 шт.</i>
<i>Растительное масло</i>	<i>80 мл.</i>
<i>Грудинка индейки</i>	<i>200 г</i>
<i>Филе пангазиуса</i>	<i>200 г</i>
<i>Креветки крупные очищенные</i>	<i>150 г.</i>
<i>Каламарис/ кальмар</i>	<i>150 г</i>
<i>Чеснок</i>	<i>4 зубка</i>
<i>Перец болгарский</i>	<i>1 шт.</i>
<i>Оливки без косточек</i>	<i>100 г.</i>
<i>Помидоры</i>	<i>1 шт.</i>
<i>Рис</i>	<i>250 г</i>
<i>Бульон овощной или куриный</i>	<i>400 мл.</i>
<i>Стручки зелёной фасоли</i>	<i>100 г</i>
<i>Зелень петрушки рубленая</i>	<i>2 ст. л.</i>
<i>Приправа «карри»</i>	<i>1 ч.л.</i>
<i>Сладкая паприка, молотая</i>	<i>½ ч.л.</i>
<i>Соль, красный острый перец,</i>	
<i>Розмарин, орегано, чёрный перец</i>	<i>по вкусу.</i>

Репчатый лук и болгарский перец почистить, промыть, порезать тонкой соломкой. Помидоры порезать крупно дольками. Щупальца кальмара промыть, порезать тонкими кольцами, свиные ребрышки порубить на небольшие кусочки, мясо индейки порезать небольшими кубиками. Удалить у рыбного филе кости, после чего порезать крупным кубиком.

Разогреть в глубокой сковороде растительное масло, обжарить рёбрышки, затем добавить мясо индейки и продолжать жарить почти до готовности, после чего добавить кальмара, креветок и рыбу. Аккуратно помешивая обжаривать до готовности, после чего всё содержимое сковороды, за исключением масла, вытащить шумовкой в чашку и отставить в сторону.

Положить в сковороду лук, измельченный чеснок, сладкую молотую паприку и обжарить, потом добавить болгарский перец, карри, помидоры. Потушить на сильном нагреве 5 минут.

Теперь добавить бульон, дать ему вскипеть. При необходимости добавьте соль и чёрный перец. Промойте рис и положите его в кипящий соус. Жидкость должна покрывать рис на 2 см. Когда жидкость выкипит с поверхности риса, вернуть в сковороду мясо и рыбу, а так же добавить оливки и стручки зелёной фасоли. Накрыть крышкой и оставить доходить на самом медленном нагреве 10 минут. Снимите сковороду с плиты, накройте полотенцем и оставьте доходить блюдо 10 минут.

Мой совет: Для хорошей паэллы рекомендую использовать не рассыпчатый, а разваривающийся рис. Её консистенция должна напоминать кашу.

Жаркое из свинины.



Состав на 4- 6 порций

*Свиной окорок - 2,5 кг.
Соль, чёрный перец - 20 г.
Сладкая молотая паприка – 10 г.
Чеснок - 3 зубка.
Морковь 200 г.
Сельдерей 200 г.
Вино сухое белое 200 мл.
Смесь:
Розмарин, тмин, эстрагон,
Ореган и кервель – 10 г.
Масло растительное – 100 г.*

1. Смешайте специи, соль, чёрный перец, измельченный чеснок и сладкую паприку с растительным маслом, и поставьте в холодильник на 12 часов.
2. Возьмите цельный кусок свинины, очистите его от плёнки и сухожилий, натрите приготовленной ранее смесью трав со всех сторон. Положите кусок мяса на противень, облейте мясо сухим вином, положите на противень морковь, сельдерей порезанные крупными кусками и отправьте противень в духовку при температуре 170 градусов на 2 часа. Не забудьте поливать мясо каждые 15 минут образовавшимся соком, если фона будет недостаточно, добавьте немного бульона или горячей воды.

3. Для подливки: процедите полученный при жарке мяса сок, добавьте немного мясного бульона, затем доведите жидкость до кипения. Добавьте разведенную в небольшом количестве холодной воды столовую ложку муки, тщательно размешайте и варите на медленном нагреве 15 минут.

подавайте мясо с соусом и гарниром.

**Классический сгуститель ру готовится следующим образом: Растопите сливочный маргарин 2 части, смешайте с 3 частями муки. После охлаждения маргарина скатайте колбаски и заверните их в фольгу. По необходимости отрезайте от колбаски необходимое количество полученного сгустителя и добавляйте в блюдо, которое необходимо сгустить. Храните ру в холодильнике не больше одной недели.*

Жаркое в горшочках «сметанное».

Русское жаркое – это блюдо с давних времён известно на Руси. Причём, следует пояснить, что это название происходит не от слова жарить, а от слова жар. Это связано с тем, что в старину и ныне это блюдо готовят не на плите, а в печи. Кстати раньше жаркое готовили из не разделанной на куски части туши. Например, запекали целиком свиной окорок, медленно поворачивая его на вертеле над тлеющими углями печи. В наши дни жаркое принято готовить из небольших кусочков мяса, к которым добавляют теперь овощи. Для того что бы приготовить жаркое по-русски, вам понадобится несколько глиняных горшочков или утятница, которая бывает чугунная эмалированная внутри или же керамическая. Блюда, приготовленные в глиняном горшочке, отличаются особым вкусом и ароматом. Недаром славится русская кухня своими кулинарными шедеврами, приготовленными в русской печи.

И так, если вы хотите приготовить жаркое, то вам нужно запастись следующими продуктами:

Состав на 4-5 персон:

Говядина, телятина или индейка	650 г.
Картофель	6 шт./ 600 г
Лук репчатый	2 шт./ 200 г
Масло сливочное	60 г
Морковь	1 шт./ 100 г
Грибы свежие, например шампиньоны	300 г
Корень сельдерея	1 шт.
Капуста белокочанная	200 г.
Чеснок	2 зубка
Сметаны 30%	100 г

*рубленой зелени петрушки и укропа
соль, черный молотый перец*

*4 ст. л.
по вкусу.*

1. Для начала нужно очистить картофель, вымыть, нарезать крупными кубиками, после чего нужно его обжарить в сливочном масле до полуготовности. Отставьте картофель в сторону.
2. Далее необходимо нарезать кольцами лук, обжарить в масле до золотистого цвета, после чего можно добавить туда же нарезанное кусочками по 40-50 г мясо.
3. Затем в глиняный горшок или утятницу нужно положить обжаренное ранее мясо с луком, картофель, немного сельдерея, капусту некрупными частями, морковь кубиками и порезанные крупно грибы. Теперь можно посолить, поперчить, добавить лавровый лист, влить немного бульона (1/6 часть ёмкости). Тушить в духовке 90 минут при температуре 170 градусов. Минут за 10 до окончания приготовления залить жаркое сметаной, посыпать мелко нарубленным чесноком, зеленью укропа, петрушки.

Подавать жаркое рекомендуется с салатом из свежих овощей, солеными огурцами, квашеной капустой, зеленью.

Мой совет: Не перегревайте сливочное масло, иначе белки приобретут тёмный неприятный цвет. Говядину, мякоть – толстый край, тонкий край, заднюю часть лучше предварительно отбить. Хорошенько обжарьте мясо, не добавляя при этом соли!

Тефтели в томатном соусе «а ля гертнер».



Тефтели это блюда из мясного фарша в виде крупных с шариков, под различными названиями существуют в кухнях многих народов мира. Например тефтели с брусничным соусом считаются одним из основных национальных блюд Швеции и известны под названием «коттбуляр». Кроме мяса в состав тефтелей могут входить рис, овощи, хлеб, панировочные сухари, лук, различные специи, а также яйца. Тефтели жарят, запекают, готовят на пару или тушат в соусе, как в этом рецепте.



Состав на 4 порции:

<i>Фарш мясной</i>	<i>250 г.</i>
<i>Перец болгарский</i>	<i>1 шт. / 70 г.</i>
<i>Лук репчатый</i>	<i>2 шт. / 200 г.</i>
<i>Морковь</i>	<i>1 шт. / 70 г.</i>
<i>Сельдерей</i>	<i>100 г.</i>
<i>Помидоры</i>	<i>3 шт. / 250 г.</i>
<i>Чеснок</i>	<i>2 зубка</i>
<i>Рис</i>	<i>100 г.</i>
<i>Яйца</i>	<i>2 шт.</i>
<i>Картофель</i>	<i>400 г.</i>
<i>Молоко</i>	<i>70 мл.</i>
<i>Масло сливочное</i>	<i>50 г.</i>
<i>Мускатный орех</i>	<i>на кончике ножа</i>
<i>Мука</i>	<i>10 г.</i>
<i>Масло растительное</i>	<i>70 г.</i>
<i>Лист лавровый</i>	<i>2 шт.</i>
<i>Сок томатный</i>	<i>200 мл.</i>
<i>Сладкая молотая паприка</i>	<i>1 ст. л. / 10 г.</i>
<i>Соль, перец</i>	<i>по вкусу.</i>

1. Отварить рис до полуготовности, откинуть на дуршлаг и остудить. Овощи промыть и очистить. Сладкий перец, морковь, одну луковицу, чеснок мелко нарезать и измельчить с помощью блендера или пропустить через мясорубку.
2. Смешать мясной фарш, овощную массу, рис и яйца до однородной массы. Добавить по вкусу соль и чёрный перец. Оставить на 20 минут в сторону накрыв салфеткой. Сделать на помидорах крестообразный надрез, обдать их кипятком и снять кожицу, после чего нарезать кубиком.
3. В глубокой сковороде или сотейнике разогреть масло, добавить порезанную мелким кубиком луковицу, обжарить до золотистого цвета. Добавить нарезанный так же мелко сельдерей, и всыпать одну столовую ложку муки тщательно помешивая слегка обжарить. Влить томатный сок и столько же воды или овощного бульона. Добавить лавровый лист, молотую паприку, по вкусу соль и чёрный перец. Тщательно перемешать и довести томатный соус до кипения.
4. Из фарша скатать шарики величиной с мандарин, опустить шарики в кипящий соус, уменьшить нагрев плиты до минимума, накрыть крышкой и тушить 20 минут.
5. **Для гарнира:** Картофель разваривающихся сортов (*weichkochende Sorten*), очистить от кожуры, отварить в подсоленной воде в течении 25 - 30 минут, слить воду и потолочь картофель в нежное пюре. Добавить сливочное масло, молоко, соль, мускатный орех. К этому блюду можно подать свежий салат из помидоров и огурца.

Сервировать блюдо с картофельным пюре и томатным соусом.

Медальоны по-пастерски.



Состав на 4 порции:

<i>Филе свинины</i>	<i>1000 г</i>	
<i>Рис или вермишель</i>		<i>300 г.</i>
<i>Масло растительное</i>	<i>5 ст. л./ 50 мл</i>	
<i>Лук репчатый</i>	<i>2 шт. / 200 г</i>	
<i>Мука</i>	<i>150 г.</i>	
<i>соль, перец,</i>		
<i>зелень</i>	<i>по вкусу.</i>	

1. Филе свинины нарезать на шайбы по 100 грамм, отбить, обвалять в муке, посолить поперчить. Обжарить филе в растительном масле.
2. Отправить в духовку на 15 минут при температуре 170 градусов.
3. На готовые медальоны положить жареный лук.
4. На гарнир подать отварной рис или вермишель.
5. Сервировать с соусом см. соусы.

*Мой совет: Для этого блюда необходимо брать только филе, пасторский кусок.
Помните: Филе свинины это не вырезка, а часть говяжьей либо свиной туши.*

Касслербратен с брюссельской капустой.



На осень по немецкому кулинарному календарю приходятся блюда из мяса и чем холоднее на дворе, тем мяса в блюде становится больше. К рождеству это будет дичь и жирная птица, во второй половине ноября айсбайн и грильхаксе, а пока мы выбираем что-нибудь полегче. Касслербратен или каселер появился в Германии в конце 19 века, и родом это блюдо отнюдь не из Касселя, как полагают многие. Родина касселера Берлин, город в котором жил мясник по имени Кассель. Именно ему принадлежит первый рецепт приготовления этого блюда. Впрочем, с тех далёких времён это блюдо является плодом труда мясника и повара. Поскольку важнейшую работу в подготовке продукта делает мясник. Благодаря его труду мясо консервируется специальной солью, называемой «покель сальц», после чего мясо, а это традиционно шея, часть лопатки и рёбер подвергается копчению. После всех этих процедур мясо „Kassler“ становится необычайно нежным на вкус и может храниться дольше обычного. При приготовлении этого блюда я бы рекомендовал вам, дорогие читатели, избегать жарения. Это связано с тем, что существует мнение, что «покель сальц» не «любит» температуры свыше 200 градусов, этот же совет относится ко всем блюдам из копчёного мяса или колбас. Поэтому я бы рекомендовал это мясо брезировать или тушить.

И так приступим к приготовлению блюда. Для этого вам нужно пойти в магазин или мясную лавку и приобрести „Kassler“ в части шеи „Kasslernacken/ Kamm“ или ребёр называемую „Kasslerkotelett“. Лучше всего брать мясо уже разделенное на шайбы, как правило вес каждой шайбы от 200 до 240 грамм, этого хватит на одну порцию.

Состав на 4 порции:

Касслер	- 1 кг \ 4-5 шайб.
Лук репчатый	- 1 шт. \ 150 гр.
Маргарин	- 60 гр.
Томат паста	- 50 гр.
Паприка молотая	- 1 ч.л \ 5 гр.
Мука	- 2 ст. л. \ 30 гр.
Бульон мясной	300 мл.
Соль, перец	по вкусу
Картофель	
Отварной	по 150 гр. на порцию.

1. В глубокой сковороде растопите маргарин и обжарьте в нём мелко порезанный лук до золотистого цвета. Добавьте молотую паприку и томатную пасту, продолжайте обжаривать до потемнения томатной пасты. Затем добавьте муку и обжарьте ещё раз всё вместе, после чего медленно влейте мясной бульон и тщательно размешайте соус венчиком.
2. Уменьшите нагрев до минимума, положите в соус «касслер» и тушите накрыв крышкой 15-20 минут. В это время в подсоленной воде отварите картофель, заранее почищенный и порезанный на две-три части.
- 3.

Сервируйте тарелки порцией «касслера» с соусом и отварным картофелем. Отдельно можно подать овощной салат.

Биточки «Булетт»



Состав на 4 порции:

<i>Мясной фарш</i>	<i>600 г</i>
<i>Лук репчатый</i>	<i>150 г.</i>
<i>Чеснок</i>	<i>2 зубка</i>
<i>Яйцо</i>	<i>2 шт.</i>
<i>Белый хлеб</i>	<i>180 г</i>
<i>Масло сливочное</i>	<i>30 г.</i>
<i>Сухари панировочный</i>	<i>300 г</i>
<i>Молоко</i>	<i>150 г</i>
<i>Масло растительное</i>	<i>100 мл</i>
<i>Майоран</i>	<i>на кончике ножа</i>
<i>соль, перец</i>	<i>по вкусу.</i>

1. В мясной фарш добавить масло сливочное, яйца, замоченный в молоке белый хлеб без корочки.
2. Добавить спассерованный на масле мелко нарезанный репчатый лук (можно добавить мелко нарубленный чеснок), фарш посолить, поперчить, сбобрить майораном и хорошо перемешать.
3. Сформировать биточки, обвалить в панировочных сухарях, обжарить на сковороде с двух сторон до готовности.
Подавать с картофельным пюре, отварными овощами, крупами.

Мой совет: Если вы жарите биточки на сковороде, то следите за температурой масла, панировка не должна пригореть.

В Европейской кухне котлета обозначает кусок мяса с рёберной частью. Изделия из фарша называются фрикадели или булетт, что переводится с французского языка, как шарик. Не храните мясной фарш в сыром виде более 24 часов после приготовления – это опасно для здоровья.

Spareribs – рёбрышки по-техасски.



Когда-то пришлось мне работать в американском ресторане, который посещали байкеры и поклонники мотоциклов Харлей. Любимым блюдом байкеров и военнослужащих расположившейся неподалёку американской военной базы были рёбрышки Spareribs. Как правило, приготавливают это блюдо на гриле или в духовке.

Состав на 4 порции:

Рёбрышки свиные	1,5 кг.
Паприка молотая	1 ч.л.
Мёд	2 ст.л.
Имбирь	1 ч.л.
Острый перец чили	1 шт.
Чеснок	2 зубка.
Апельсиновый сок	100 мл.
Кетчуп	100 г.
Масло растительное	50 мл.
Соль, перец	по вкусу.

На гарнир:

Картофель	600 г.
Грибы	300 г.
Масло растительное	60 мл.

1. Ребрышки очистить от плёнки, удалить жир.
2. В глубокой посуде размешать мёд, масло, апельсиновый сок, кетчуп, паприку, измельченный имбирь и чеснок. Добавить измельченный перец чили. Дать настояться маринаду 1 час. Соль и перец чёрный добавить по вкусу. Маринад должен быть чуть солоноватым на вкус.
3. Ребрышки смазать маринадом и поставить в холодильник на 2-4 часа.
4. Противень, а лучше решетку смазать маслом и положить рёбрышки. Нагреть духовку до 160 градусов и поставить рёбрышки. Врем приготовления 1 час 10 минут. В середине процесс переверните ребра на другую сторону.
5. Картофель почистить и обжарить в масле с солью и чёрным перцем. Так же обжарить грибы.
6. В качестве соуса можно подать кетчуп смешанный с мёдом и перцем чили.

Рёбрышки «Мелаж»



Состав на 4 порции:

<i>Рёбрышки свиные</i>	<i>1,5 кг.</i>
<i>Розмарин</i>	<i>½ ч.л.</i>
<i>Паприка сладкая</i>	<i>½ ч.л.</i>
<i>Душица</i>	<i>½ ч.л.</i>
<i>Масло растительное</i>	<i>100 мл.</i>
<i>Чеснок</i>	<i>2 зубка</i>
<i>Мука</i>	<i>100 г.</i>
<i>Соль, перец</i>	<i>по вкусу</i>

Для соуса:

<i>Кетчуп</i>	<i>100 мл.</i>
<i>Перец острый</i>	<i>¼ ч.л.</i>
<i>Чеснок</i>	<i>1 зубок</i>
<i>Мёд</i>	<i>1 ч.л.</i>

1. Рёбрышки очистить от плёнки и жира. Разрезать по отдельности каждое ребро. Смешать розмарин с паприкой, душицей, толчёным чесноком, солью и перцем. Обсыпать смесью ребрышки и обвалить в муке.
2. Разогреть в сковороде масло и обжарить рёбра с двух сторон не менее 15 минут на среднем нагреве плиты.

3. Приготовить соус смешав все ингредиенты написанные в рецепте для соуса. Чеснок необходимо измельчить.

Подавать на стол порционно украсив репчатым луком или жареным луком пореем.

Картофельный гратин с брокколи.

В этот раз давайте приготовим так называемую запеканку – гратин. Gratin отличается от классической запеканки Auflauf, тем, что в его приготовлении не используют яйца. Для начала необходимо запастись следующими продуктами:

Состав на 4 порции:

<i>Ветчина отварная</i>	<i>200 г</i>
<i>Брокколи</i>	<i>200 г</i>
<i>Картофель</i>	<i>600 г</i>
<i>Сливки 30%</i>	<i>100 мл.</i>
<i>Молоко</i>	<i>150 мл.</i>
<i>Чеснок</i>	<i>1 зубок.</i>
<i>Сыр тёртый</i>	<i>100 г</i>
<i>Масло сливочное</i>	<i>30 г</i>
<i>Майоран</i>	<i>1 ч.л.</i>
<i>Соль, перец, мускат</i>	<i>по вкусу</i>

Немного зелени петрушки и зелёного лука.

1. Сначала бланшируйте брокколи, для этого опустите разложенную на соцветия капусту в кипящую, подсоленную воду на 3-4 минуты, затем переложите её в холодную воду, сбрызнутую лимонным соком, после чего откиньте на дуршлаг.
2. Картофель очистите, помойте и нарежьте тонкими кружочками. Уложите картофель в кастрюлю, залейте молоком, сливками, добавьте майоран, по вкусу соль, перец и щепотку тёртого мускатного ореха. Поставьте кастрюлю на огонь и, доведя до кипения, снимите с плиты.
3. Теперь подготовьте форму для запеканки, обмажьте её сливочным маслом и тёртым чесноком, на дно уложите слой картофеля, затем слой ветчины, слой брокколи и завершите опять слоем картофеля, сверху всю массу залейте оставшимся в кастрюле соусом из сливок и молока. Посыпьте гратин тёртым сыром.
4. Накрыв алюминиевой фольгой отправляйте его в духовку на 50-60 минут при температуре 175 градусов. Кстати, не забудьте за 15 минут до окончания приготовления снять фольгу, что бы блюдо хорошенько подрумянилось. Перед подачей на стол посыпьте блюдо рубленой зеленью петрушки и зелёного лука.

Мой совет: После того, как вы извлекли картофель из кастрюли с молоком и сливками, добавьте в жидкость 1 чайную ложку крахмала, разведенного холодным молоком. 1 ч.л. крахмала и 50 мл молока. Тщательно размешайте венчиком. Сгущённый соус лучше сочетается в этом блюде.

Гратин «Фин».

Этот гратен готовится почти аналогично способу приготовления известного в мире французского рагу «Фин», что в переводе означает изысканный. Как и все гратены, в отличие от запеканок, приготавливаются без яичного связующего содержимого, в качестве связки используется крахмал и тёртый сыр, например «Эмменталер» или «Эдамер». Так же характерно для этого блюда использование мяса молодого телёнка, именно такое нежное и сочное мясо, как нельзя, кстати, подойдёт для этого вкусного и праздничного блюда.

Состав на 4-6 порций:

Телятина	400 г.
Грудинка куриная	400 г.
Лук репчатый	100 г
Шампиньоны	200 г.
Сливки 30%	100 мл.
Вино белое	200 мл.
Масло сливочное	100 г.
Лимон	¼ шт.
Крахмал	1 ч.л.
Картофель	500 г.
Сыр	75 г.
Соль, чёрный перец по вкусу.	

Картофель очистить, промыть и нарезать тонкими шайбами. Положить картофель в кастрюлю с кипящей, подсоленной водой и отварить до полуготовности. Откинуть картофель на дуршлаг и дать стечь воде. Добавить в горячий картофель немного сливочного масла, мускатный орех на кончике ножа и чёрный перец. Перемешать, разделить на две равных части и отставить в сторону.

Телятину очистить от сухожилий, промыть и нарезать маленькими кубиками. Аналогично нарезать куриную грудинку. В глубокой сковороде или сотейнике растопите сливочное масло, добавьте очищенный и мелко покрошенный лук, кубики порезанной телятины и куриной грудинки. Слегка потушите, затем добавьте белое вино и почищенные, промытые в проточной воде, порезанные тонкими шайбами грибы. Уменьшите нагрев и тушите, накрыв крышкой 10 минут. Далее добавьте сливки и смешанный с небольшим количеством холодной воды крахмал, сгустите соус и варите на очень медленном нагреве, постоянно помешивая 5 минут. Теперь добавьте по вкусу соль, чёрный перец и выжатый сок лимона. По желанию можно сбобрить соус несколькими каплями «вустерского» соуса. Форму для запеканки смажьте сливочным маслом, выложите на дно слой предварительно подготовленного картофеля первую часть, затем выложите поверх картофеля соус с мясом и грибами и сверху так же уложите слой картофеля вторую часть. Посыпьте гратен сыром и поставьте в духовку на 40 минут при температуре 170 градусов.

Перед подачей посыпьте гратен рубленой зеленью петрушки, к этому блюду можно подать сухой, белый «Рислинг» и маринованные овощи.

Шницель.

Когда-то пришлось мне работать поваром в аэропорту города Франкфурт на Майне, собственно говоря, это не только главные воздушные ворота Германии, но и город в городе в котором трудятся около 19 тысяч человек, из 110 стран мира. Представьте себе, что всех их нужно кормить. Для этого существует фирма AGS, которая в шести прекрасно оборудованных столовых обслуживает и кормит всех сотрудников аэропорта, включая три тысячи сотрудников полиции и таможни.

Накормить такую «ораву» людей дело не простое, ведь каждый повар должен приготовить за смену не менее одной тысячи порций блюд, а то и больше. Например: гуляш «по-венгерски» я варил в огромном котле вместимостью в 350 литров воды. А порой за смену приходилось готовить до двух тысяч шницелей. О них как раз я вам и хочу рассказать.

Знаете ли вы, каким должен быть шницель?

Например: знаете ли вы разницу между кулинарным понятием: шницель «Венский» и шницель «по-Венски»? Хотя на слух вроде нет никаких отличий. Но дело в том, что шницель «Венский» готовится только из телятины, а «по-венски» готовится из свинины. Объединяет их только долька лимона, с которым подается эта отбивная. Так, как ни тот, ни другой не признают никакого соуса.

Вообще понятие шницель «Венский» получило своё распространение в конце 19 века. А точнее в 1884 году в кулинарных книгах появилось название этого блюда. Хотя я не исключаю, что прародителем этого блюда была котлета «по-майлански» или Costoletta alla milanese, именно так называлась котлета из телятины отбитая и панированная в сухарях, которая по некоторым предположениям кулинаров начала в конце 14 века своё путешествие из верхней Италии в Австрию. Основывается это предположение на записях привезенных из Италии фельдмаршалом Радецким в 1857 году. Адъютант Кайзера австрийского граф Атемс перед обедом передал сообщение о выполнении военного задании фельдмаршала в Италии, где на полях страницы был записан рецепт шницеля. Говорят, что изучая доклад, Кайзер обратил внимание на рецепт и внимательно с ним ознакомился. Рецепт очень понравился австрийскому кайзеру Францу Йозефу первому (Franz Joseph I.) и он тут же приказал пригласить придворного повара, которому дал задание изготовить это блюдо на обед.

За время путешествия шницеля по Европе оно приобрело огромную популярность. С тех далёких времен, появилось множество разновидностей этого блюда. Шницель «по-цыгански», «охотничий», «майланский», «томатный», «грибной» и наконец кордон-блю, панированный шницель с ветчиной и сыром.

Из кулинарной книги «Кулинарные дорог мира» Деркембаев 2008.

Шницель классический.



Для приготовления шницеля нужно взять нежирный кусок мяса, ни в коем случае не используйте лопаточную часть. Иначе у вас получится жесткий и сухой шницель. Лучше всего подойдёт нежирный окорок или спинная вырезка, каре. Если вы хотите сделать шницель из индейки, то используйте грудинку. Шницель из баранины и рыбы я еще пока не встречал.

Состав на 4 порции:

<i>Нежирная вырезка</i>	<i>800 г</i>
<i>Мука</i>	<i>200 г.</i>
<i>Яйцо</i>	<i>3 шт.</i>
<i>Панировочные сухари</i>	<i>300 г</i>
<i>Масло растительное</i>	<i>80 мл.</i>
<i>Соль, молотая сладкая</i>	
<i>красная паприка, чёрный перец,</i>	
<i>белый перец</i>	<i>по вкусу.</i>



1. Разрежьте мясо на куски 180-200 грамм, затем каждый кусок разрежьте способом «бабочка», то есть сделайте надрез с тонкой стороны, как бы деля кусок вдоль, но не до конца. У вас получится форма бабочки толщиной в полтора, два сантиметра.
2. Затем необходимо слегка отбить мясо. Положите кусок мяса в полиэтиленовый пакетик, что бы вам потом не пришлось мыть кафель кухонной стены, и слегка, равномерно постучите по нему молоточком для мяса, плоской стороной. Чуть посолите мясо и поперчите чёрным перцем.



Панировка.

3. Отбивная готова, теперь необходимо приготовить для неё так называемую, панаду, или панировку.

Для этого понадобится три не очень глубокие чашки.

В первую чашку насыпьте обычную пшеничную муку.

Во вторую вбейте два яйца, добавьте соль, чёрный молотый перец, красную сладкую толченую паприку. Затем взбейте всю массу вместе.

В третью чашку натрите на овощной тёрке чёрствый белый хлеб, булочки или багет, которые у вас остаются после завтраков.

4. Подготовьте сковороду, налейте достаточное количество растительного масла и нагрейте его до 150 градусов (выше температура не рекомендуется, так как сухари будут подгорать, а мясо останется сырым).

5. Теперь, возьмите подготовленную отбивную, обваляйте её в муке, затем окуните в чашку с яичной массой, и тут же вытащив, переложите в чашку с панировочными сухарями. Обваляйте мясо в панировке и выложите на сковороду. Жарить необходимо три минуты с каждой стороны, до образования золотистой, румяной корочки.

В качестве гарнира к шницелю из свинины и индейки прекрасно подойдёт отварной картофель, овощи по-кайзерски, брокколи, или жаренный картофель.

Подберите так же соответствующий тёмный соус.(Цыганский, охотничий, сливочный, грибной, а ля манш и тд)

Если вы готовите «Венский» шницель, то соус подавать не следует. Просто не забудьте приготовить «Венский гарнир» долька лимона, немного салатных листьев и несколько каперсов завёрнутых в сардины.

Мой совет: Не забудьте, что шницель должен иметь поперечное сечение волокон мышц, иначе мясо длинными нитями будет застревать в зубах едока.

Запеченный шницель с грибами и сыром.

Состав на 4 порции:

<i>Грудинка индейки</i>	<i>600 г.</i>
<i>Шампиньоны</i>	<i>400 г.</i>
<i>Фарш мясной</i>	<i>400 г.</i>
<i>Сливки 30%</i>	<i>200 мл.</i>
<i>Томат паста</i>	<i>1 ст.л.</i>
<i>Мука</i>	<i>1 ст.л.</i>
<i>Масло сливочное</i>	<i>100 г.</i>
<i>Лук репчатый</i>	<i>100 г.</i>
<i>Сыр</i>	<i>100 г.</i>
<i>Майоран, базилик, розмарин по</i>	<i>1/6 ч.л.</i>
<i>Соль, чёрный перец по вкусу</i>	
<i>Для гарнира: Рис 200 г. Масло сливочное 50 г. Карри ¼ ч.л.</i>	

1. В глубокой сковороде растопите $\frac{3}{4}$ части сливочного масла. Лук очистить и измельчить. Обжарить в сливочном масле до золотистого цвета. Затем добавить мясной фарш и продолжать обжаривать на сильном нагреве плиты, помешивая деревянной лопаткой 5-7 минут. Теперь можно добавить томатную пасту, соль, чёрный перец, а так же травы майоран, базилик и розмарин. Уменьшите нагрев плиты до минимума и продолжайте обжаривать 5 минут. Затем в сливках размешайте столовую ложку муки, что бы не было комочков, влейте в сковороду и тщательно размешайте. Обратите внимание, что фарш должен смешаться с соусом до густой консистенции. Тушите соус на медленном нагреве 2-3 минуты, после чего снимите сковороду с плиты.
2. Шампиньоны тщательно промыть, удалить окончание плодоножки, порезать грибы шайбами. Грудинку разделить на 4 порции шайбами (тонкими полосками), посыпать солью и чёрным перцем.
3. Противень смажьте сливочным маслом, уложите на него шайбы мяса. Сверху положите нарезанные шампиньоны и аккуратно столовой ложкой положите поверх грибов приготовленный соус из фарша. На самый верх этого блюда положите несколько тонко порезанных шайб сыра. Отправьте противень с мясом в разогретую духовку на 30 минут при температуре 170 градусов.
4. В качестве гарнира к этому блюду можно подать рис-карри. Для этого отварите 200 грамм риса в небольшом количестве подсоленной воды, так что бы вода покрывала рис на высоту двух пальцев. Когда вода выкипит с поверхности риса, накройте кастрюлю крышкой и уменьшите нагрев плиты до самого минимума. Через 10-15

минут рис будет готов. Добавьте в кастрюлю с рисом столовую ложку сливочного масла и $\frac{1}{4}$ чайную ложку приправы карри. Тщательно размешайте рис. При сервировании положите рис в кофейную чашку, а затем переверните её на тарелку, выложите рис из чашки на тарелку, что бы получилась «рисовая башня». Рядом положите шницель и украсьте блюдо листьями салата.

Шницель Кордон Блю с брокколи «Полоньез».

Название этого блюда в переводе обозначает «Синяя лента», по одной из версий, поваров отличившихся своими кулинарными дарованиями при дворе короля Людвига награждали синей лентой, знаком непревзойдённого мастерства. Подобным знаком так же был награждён и шницель, необычность которого заключалась в оригинальной начинке и способе приготовления. С тех пор к названию шницель было добавлено «синяя лента» или кордон блю. В оригинале для приготовления этого блюда используют телятину, но в последнее время широкую популярность получил шницель из индейки, а так же свиной мякоти.

Состав на 4 порции:

Мясо вырезка	800 г.
Ветчина	150 г.
Сыр	75 г.
Яйцо	4 шт.
Панировочные сухари	200 г.
Масло раст.	100 мл.
Соль, чёрный перец	по вкусу
Для гарнира:	
Брокколи	800 г.
Масло сливочное	100 г.

Вырезку очистить от сухожилий и плёнки, нарезать острым ножом на шайбы толщиной 2 см. Затем каждый кусочек ещё раз разрезать вдоль, но не до конца, что бы получился «кармашек». Отбейте мясо кухонным молоточком с двух сторон и положите в «кармашек» шайбу сыра и ветчину. Закройте «кармашек» и запанируйте шницель. Для этого нужно в неглубокой чашке взбить яйца, в другую чашку насыпать немного муки, в третью чашку насыпать панировочные сухари. Далее шницель посолите и поперчите с двух сторон, обсыпьте мукой и обваляйте в яичной массе, затем переложите в чашку с панировочными сухарями. Обваляйте шницель так, что бы со всех сторон его покрывал слой панировочных сухарей. Отложите готовые к тепловой обработке шницели в сторону и накройте их салфеткой. Полуфабрикаты - шницели можно хранить в холодильнике не более 24 часов.

В разогретую сковороду налейте растительное масло, положите кусочек белого хлеба, когда хлеб подрумянится до золотистого цвета, извлеките его и начинайте обжаривать шницели, обратите внимание на температуру нагрева, что бы шницели жарились равномерно и панировка у них была румяной, без пригорелости. Готовый шницель можно на 7-10 минут поместить в духовку «доходить» при температуре 160 градусов.

Данијал Дедетбаев
«Я – повар!»

Для гарнира возьмите капусту брокколи, разберите её на соцветия, ножом разрежьте толстые части плодоножки. Вскипятите воду в глубокой кастрюле, подсолите её и положите брокколи вариться на 5-7 минут, вытащите капусту и переложите в глубокую чашку с холодной водой. Налейте в воду немного лимонной кислоты, что бы соцветия брокколи остались ярко зелёного цвета.

В глубокой сковороде растопите сливочное масло, добавьте три столовые ложки панировочных сухарей, немного соли и слегка обжарьте всё на медленном нагреве. Теперь добавьте соцветия брокколи, ещё обжарьте несколько минут. Теперь сервируйте порционно шницель и брокколи.

Бигос.



Состав на 4 порции:

<i>белокочанной капусты</i>	<i>400 г</i>
<i>квашеной капусты</i>	<i>200 г</i>
<i>свинина без кости</i>	<i>300 г</i>
<i>колбаса</i>	<i>200 г</i>
<i>копчёная ветчина</i>	<i>200 г</i>
<i>сельдерей</i>	<i>100 г.</i>
<i>шампиньоны</i>	<i>200 г</i>
<i>соль, лавровый лист, кюммель,</i>	
<i>чёрный перец</i>	<i>по вкусу.</i>

1. Свежую и квашеную капусту мелко порезать, залить водой и тушить на малом огне с грибами, сельдереем, перцем, солью и лавровым листом около одного часа.
2. Копчёную ветчину и колбасы порезать на кубики.
3. Обжарить на сковороде мясо, после чего добавить ветчину и колбасу.
4. Добавить обжаренное мясо с колбасами в тушёную капусту. Тушить ещё 30 минут.
5. Готовое блюдо должно иметь достаточно густую консистенцию слегка кисловатый вкус и запах копчёностей.

Подавать порционно в больших глубоких чашках. При подаче украсить зеленью.

Мой совет: Колбасы можно использовать варёные и сырокопчёные. В качестве мяса можно использовать так же дичь. Капусту перед приготовлением желательно нашинковать и перемять с солью.

Жаркое «у камина».



Состав на 6 порций :

Даниял Дедетбаев
«Я – повар!»

Свинина	2 кг.
Ньокки	500 г.
ИЛИ:	
Сливочное масло	20 г
Крахмал	5 ст. л.
Мука	20 г.
Яйцо	3 шт.
мускат, майоран,	
розмарин, тмин, душица,	по 1\4 ч.л.
соль, перец	по вкусу

1. Возьмите целым куском мясо и острым ножом сделайте насечки вдоль и поперёк на коже. Затем посолите, поперчите кусок мяса снаружи и обсыпьте травами. Розмарин, душица, майоран, тмин. Всё это создаст для блюда приятный аромат и вкус. Солить мясо следует из расчёта одна с половиной чайной ложки соли на один килограмм продукта.
2. Теперь возьмите мешочек для запекания (Bratschlauch). Эти мешочки из термостойкого целлофана продают во многих супермаркетах . Если у вас нет подобного мешочка, оберните мясо алюминиевой фольгой. Положите мясо в мешочек и завяжите с обеих сторон.
3. Наконец мясо можно отправить в духовку на 2 часа при температуре 170 градусов.

Пока готовится мясо, давайте сделаем гарнир.

Гарнир:

1. Картофель очистить, отварить, немного остудить и растолочь в пюре.
2. Добавьте в пюре соль, 5 ст. л. крахмала, 3 яйца, сливочное масло, немного тёртого мускатного ореха. Если масса не достаточно густая, то сгустить можно мукой.
3. Тщательно вымесите тесто.
4. Макая руки в воду, скатайте ньокки как показано на рисунке. Доведите воду в кастрюле до кипения, посолите и убавьте нагрев почти до минимума. Теперь опустите шарики в горячую воду на 20 минут.

Соус:

Когда мясо будет готово, слейте образовавшийся мясной сок из мешочка в сотейник, добавьте немного бульона, и сгустите соус обжаренной до золотистого цвета, на сковороде, мукой или ру*. У вас получился отличный соус для мяса.

Теперь можно подавать праздничное жаркое на стол. Украсьте блюдо зеленью петрушки и зелёным горошком.

Мой совет: Покупать свинину для этого блюда желательно с кожей например, из лопаточной части или окорока. Кстати, мясо будет готово, когда температура, внутри, куска, достигнет 85 градусов. Если у вас нет термометра, то прокалите кусок мяса длинной поварской иглой и убедитесь, что из него выходит прозрачный сок.

* ру – сгуститель для соусов. См. Соусы.

Свиная отбивная с ананасом и сыром.



Состав на 4 порции:

Свиная вырезка, лучше, если это будет спинная часть или шея без кости	4 стейка / по 180-200 грамм.
Бекон	150 г (Schinken in Scheiben)
Ананасы, нарезанные кольцами консервированные или свежие	240 г
Сыр например эмменталер или эдамер	150 г
помидоры	200 г.
Розмарин, базилик	½ ч.л.
Масло растительное	100 мл
Мука	80 г
Кольраби	400 г
Брокколи	200 г.
Каперсы	10 г

Данијал Дедетбаев
«Я – повар!»

<i>Масло сливочное</i>	<i>30 г</i>
<i>Сливки 30%</i>	<i>100 мл</i>
<i>Лук репчатый</i>	<i>1 шт./ 100 г</i>
<i>Бульон овощной</i>	<i>300 мл</i>
<i>Рис</i>	<i>200 г</i>
<i>Соль, чёрный перец, паприка, укроп, петрушка</i>	<i>по вкусу</i>

Для стейка:

1. Возьмите мясо нарезанное шайбами по 180-200 г на порцию. Отбейте его слегка, посолите и поперчите. Обваляйте мясо в муке смешанной с половиной чайной ложки сладкой красной паприки.
2. Нагрейте растительное масло в сковороде и обжарьте мясо с обеих сторон по 1 минуте.
3. Затем выньте мясо из сковороды и положите стейк на противень. Сверху стейка положите шайбу бекона, кольцом или полукольцом нарезанный ананас, теперь накройте всё несколькими шайбами сыра. Сверху сыра положите кружок порезанного помидора. Посыпьте розмарином и базиликом. Поставьте противень в духовку на 10 минут при температуре 160 - 170 С.

Мой совет: *Что бы при отбивании мяса и не испачкать стол и одежду, положите кусочки в полиэтиленовый пакетик и затем отбивайте.*

Для гарнира:

1. Кольраби почистите, нарежьте соломкой, опустите в кипящую подсоленную воду с брокколи разделенным на соцветия на 5 минут, после чего откиньте на дуршлаг.
2. В сотейнике растопите сливочное масло обжарьте мелко покрошенный лук, а потом две столовые ложки муки до золотистого цвета, после чего добавьте овощной бульон и сливки. Всё необходимо тщательно размешать венчиком и варить на медленном огне 5 минут постоянно помешивая. Теперь добавьте кольраби, каперсы, рубленую петрушку, соль, перец по вкусу, доведите до кипения. Накройте крышкой и снимите с плиты.

Рис отварите в необходимом количестве воды. Обычно это 1 часть риса и 2-2,5 части воды.

Стейк маринованный.



Состав на 4 порции:

<i>Шея свиная порционно</i>	<i>4 шт./ 1 кг. *250 г. порция</i>
<i>Вино сухое белое</i>	<i>300 мл.</i>
<i>Масло оливковое</i>	<i>100 мл.</i>
<i>Масло растительное</i>	<i>3 ст. л. / 30 г.</i>
<i>Паприка молотая сладкая</i>	<i>1 ч.л.</i>
<i>Розмарин</i>	<i>½ ч.л.</i>
<i>Ореган</i>	<i>½ ч.л.</i>
<i>Чеснок</i>	<i>2 зубка</i>
<i>Майоран</i>	<i>¼ ч.л.</i>
<i>Масло сливочное</i>	<i>40 г.</i>
<i>Укроп, петрушка</i>	<i>1 ст. л.</i>
<i>Соль, чёрный перец</i>	<i>по вкусу.</i>
<i>Мука для обвалки</i>	<i>200 г.</i>
<i>На гарнир:</i>	
<i>Картофель</i>	<i>800 г.</i>
<i>Масло сливочное</i>	<i>10 г.</i>

Данијал Дедетбаев
«Я – повар!»

1. Шею очистить от сухожилий и костей. Нарезать порционные куски по 250 грамм. Отбить слегка молоточком.
2. Смешать паприку, травы, соль, перец, оливковое масло и вино. Опустить в смесь мясо, так что бы каждый кусок взаимодействовал с маринадом. Поставить в холодильник на 4 часа.
3. Масло сливочное разогреть до мягкости. Порубить петрушку и укроп, добавить немного соли и чёрного перца, смешать и завернуть в фольгу в форме колбаски. Положить в холодильник на 30 минут.
4. Отварить в подсоленной воде картофель, откинуть на сито и добавить сливочное масло. Переложить картофель в кастрюлю и поставить в тёплое место.
5. В сковороде разогреть растительное масло, достать из холодильника стейки, обвалять их в муке и обжарить с обеих сторон на среднем нагреве плиты.

Сервировать стейки в тарелки порционно. Положить отварной картофель. Для каждой порции отрежьте от колбаски шайбу сливочного масла с травами и положите на мясо.

Мой совет: Для этого блюда можно использовать и другие части туши, но выбирайте мясо «мраморное» с прожилками жира. Отбивая стейк кухонным молоточком положите мясо в полиэтиленовый пакетик, так вы избежите «распространения» частиц мяса от ударов молоточка по кухне.

Стейк «Аборджина».



Состав на 4 порции:

<i>Вырезка свиная</i>	<i>800 г.</i>
<i>Ветчина отварная</i>	<i>320 г.</i>
<i>Баклажан</i>	<i>2 шт. / 200 г.</i>
<i>Сыр</i>	<i>240 г.</i>
<i>Мука</i>	<i>2 ст. л.</i>
<i>Паприка молотая</i>	<i>½ ч. л.</i>
<i>Розмарин</i>	<i>¼ ч. л.</i>
<i>Эстрангон</i>	<i>¼ ч.л.</i>
<i>Масло растительное</i>	<i>7 ст.л. / 70 мг.</i>
<i>Соль, чёрный перец</i>	<i>по вкусу.</i>

1. Вырезку очистить от сухожилий и жира, разрезать на пласты по 200 гр. на порцию. Отбить тыжкой. Посолить поперчить, обвалить в муке смешанной с паприкой. Обжарить с двух сторон в сковороде с маслом.
2. Баклажан порезать на шайбы, посолить, поперчить, обвалить в муке и обжарить в масле.
3. Обжаренные стейки посыпать травами, положить на каждый кусок ломоть ветчины, кружок баклажана и накрыть шайбой сыра. Поставить в духовку при температуре 175 градусов на 15 минут.

Сервировать блюдо гарниром, одним темных из соусов указанных в разделе соусы и свежим салатом.

Мой совет: перед обжаркой баклажан можно предварительно бланшировать несколько минут в кипятке, после чего обдать холодной водой. Так баклажан не будет «горчить».

Стейк по-тоскански.



Состав на 4 порции:

<i>Вырезка свиная</i>	<i>800 г.</i>
<i>Ветчина отварная</i>	<i>320 г.</i>
<i>Помидоры</i>	<i>2 шт. / 200 г.</i>
<i>Сыр</i>	<i>240 г.</i>
<i>Мука</i>	<i>2 ст. л.</i>
<i>Паприка молотая</i>	<i>½ ч. л.</i>
<i>Розмарин</i>	<i>¼ ч. л.</i>
<i>Майоран</i>	<i>¼ ч.л.</i>
<i>Масло растительное</i>	<i>5 ст.л. / 50 мг.</i>

Соль, чёрный перец по вкусу.

4. Вырезку очистить от сухожилий и жира, разрезать на пласты по 200 гр. на порцию. Отбить тыжкой. Посолить поперчить, обвалить в муке смешанной с паприкой. Обжарить с двух сторон в сковороде с маслом.
5. Помидоры промыть, разрезать на шайбы. Обжаренные стейки посыпать травами, положить на каждый кусок ломоть ветчины, кружок помидора и накрыть шайбой сыра. Поставить в духовку при температуре 175 градусов на 15 минут.

Сервировать блюдо гарниром, одним темных из соусов указанных в разделе соусы и свежим салатом.

Запеканка с вермишелью, ветчиной и сыром.



Состав на 4 порции:

<i>Вермишель</i>	<i>200 г.</i>	
<i>Ветчина отварная</i>	<i>200 г.</i>	
<i>Яйца</i>	<i>3 шт.</i>	
<i>Масло сливочное</i>	<i>50 г.</i>	
<i>Лук порей</i>	<i>100 г.</i>	
<i>Помидоры</i>	<i>1 шт. /100 г.</i>	
<i>Фасоль стручки</i>	<i>100 г.</i>	
<i>Сливки</i>	<i>100 мл.</i>	
<i>Душица</i>	<i>¼ чл.</i>	
<i>Мускат</i>	<i>на кончике ножа.</i>	
<i>Сыр тёртый</i>	<i>150 г.</i>	
<i>Соль, чёрный перец</i>	<i>по вкусу</i>	

1. Отварить до полуготовности вермишель в подсоленной воде. Откинуть лапшу на дуршлаг, промыть в холодной воде. Смешать с растопленным сливочным маслом.
2. Лук почистить измельчить. Порей и помидоры мелко порезать. Ветчину нарезать кубиками.
3. Сковороду смазать сливочным маслом. Положить вермишель, лук, порей, помидоры, ветчину, фасоль стручковую. Залить сливками, смешанными с душицей и мускатом и взбитыми яйцами. По вкусу добавьте соль и перец. Посыпьте блюдо тёртым сыром.
4. Поставьте в духовку на 20 минут при температуре 170 градусов.

Лето, гриль и шашлыки.

Наступило долгожданное лето и конечно многие наши читатели будут проводить свой отдых на природе или дачном участке. А там не обойтись без традиционного шалыка или гриля барбекю. Поэтому сегодня я поделюсь с вами своими секретами приготовления обеда на природе.

Люля кебаб восточное блюдо в виде продолговатой котлеты, обжаренной на шампуре. Изготавливается из баранины, перемолотой с луком (без использования хлеба и яиц). Обычно подаётся со свежими овощами и лавашом или заворачивается в него.

Состав на 4 порции:

<i>Мясо баранина жирная</i>	<i>600 г.</i>
<i>Лук репчатый</i>	<i>200 г.</i>
<i>Райхон или базилик</i>	<i>1 пучок,</i>
<i>Кориандр сушёный</i>	<i>¼ ч.л.</i>
<i>Перец молотый сладкий</i>	<i>¼ ч.л.</i>
<i>Соль, чёрный перец</i>	<i>по вкусу.</i>

Мякоть баранины очистить от сухожилий, промыть и пропустить через мясорубку. Лук очистить, разрезать на 4 части и так же пропустить через мясорубку. Затем всю массу снова повторно пропустить через мясорубку с зеленью. Добавить в полученный фарш специи, соль и чёрный перец. Фарш отбить, поднимая и бросая в глубокую чашку до тех пор, пока он не станет немного вязким. Поставить фарш в холодильник на 30 минут. Затем смочить руки в холодной воде и сформировать из фарша колбаски длиной 25 см. После

чего нанизать колбаски на шампуры и поставить их снова в холодильник на 30 минут. Жарить кебабы над раскаленными углями до готовности. К этому блюду можно подать аджику или свежие помидоры, зелёный лук и киндзу.

Шашлык из баранины с маринадом из киви.

Это достаточно быстрый способ приготовления шашлыка, поскольку киви способствует размягчению мяса. Но помните, что много киви или долгое маринование более 40 минут приведут к полному разрыхлению волокон мяса, оно потеряет свой внешний вид и вкус.

Мясо баранины 1 кг.
Лук репчатый 400 г.
Киви ½ шт.
Кориандр молотый ¼ ч.л.
Соль, чёрный перец по вкусу.
Минеральная вода 100 мл.

Мясо нарезать на кубики весом 20-30 г. Лук нашинковать и смешать с мясом в глубокой чашке. Отбить мясо и лук поднимая мясо и бросая назад в чашку. Затем добавить соль, чёрный перец, молотый кориандр, минеральную воду и размятый киви, всё тщательно перемешать. Накрыть салфеткой и поставить на 30 минут в холодное место. Затем нанизать шашлык на шампуры, готовить над раскаленными углями до полной готовности. Мясо можно чередовать с дольками помидоров, цукини или грибами. К шашлыку подайте свежий лаваш и свежую зелень.

Шашлык из свинины или баранины.

Состав на 4 порции:

<i>Мякоть баранины или свинины</i>	<i>1 кг.</i>
<i>Лук репчатый</i>	<i>1 кг.</i>
<i>Вино сухое белое</i>	<i>100 мл</i>
<i>Кориандр зёрнами</i>	<i>1 ч.л.</i>
<i>Тмин</i>	<i>¼ ч.л.</i>
<i>Эстрагон</i>	<i>¼ ч.л.</i>
<i>Соль, перец</i>	<i>по вкусу</i>

1. Мякоть шейной и спиной части или окорока (молодой свинины или баранины) нарезать одинаковыми не очень большими кусками, сложить в эмалированную посуду, посолить, посыпать молотым черным перцем, специями и хорошо перемешать.
2. Нашинковать кольцами репчатый лук и, добавляя белого сухого вина (1 стакан на 2 кг. мяса), чёрного ржаного хлеба, еще раз перемешать, приминая мясо пальцами. Накрыть емкость крышкой и поставить в холодное место на 3-4 часа.
3. Нанизать куски мяса на шампуры и жарить над раскаленными углями без пламени, все время их поворачивая. Главное не пересушить!

Готовый шашлык снять с шампуров, выложить на блюдо, украсить зеленью и луком.

Печень на гриле.



Состав на 4 порции:

Печень говяжья, баранья, свиная
1000 г

Сало курдючное
400 г

Соль, чёрный перец
по вкусу.

Зелень укропа и петрушки

1. Говяжью, свиную или баранью печень нарезать прямоугольными кубиками примерно по 15-20 грамм, а курдючное сало - квадратиками или кружочками.
2. Сало и печень нанизать на шампуры чередуя и готовить над раскаленными углями в мангале, периодически поливая раствором соли (на 1 л воды 100 г соли).
3. Подать, посыпав зеленью укропа и петрушки, мелко рубленным зеленым луком.

Котлеты «маиландские».



Состав на 4 порции:

<i>Котлета (спинная часть с рёбрышком)</i>	<i>900 г</i>
<i>Яйцо</i>	<i>3 шт.</i>
<i>Сыр тёртый</i>	<i>150 г</i>
<i>Масло растительное</i>	<i>150 мл</i>
<i>панировочные сухари</i>	<i>300 г</i>
<i>Розмарин, базилик, майоран, орегано</i>	<i>по ½ ч. л.</i>
<i>соль, перец</i>	<i>по вкусу.</i>

Для гарнира: 800 г картофеля.

1. Спинную часть свинины с ребрышками разделить на шайбы так, что бы каждая часть имела косточку. Далее куски, отбить молоточком, посыпать солью, перцем, специями обмакнуть в сырое яйцо, обвалить в панировочных сухарях и тёртом сыре.
2. Обжарить с двух сторон на разогретой сковороде с маслом.

На гарнир подать тушеную капусту, ньокки*, или картофельное пюре, полить томатным соусом.

Мой совет: Что бы картофель быстрее сварился в воде, добавьте в кастрюлю столовую ложку маргарина или растительного масла.

«Огородник» овощной с мясом.

«Огородниками» называют блюда, приготовленные преимущественно из овощей по сезону на природе, например на дачном участке. Лучше всего готовить «огородники» в котелке на открытом огне, тогда вкус этого блюда, благодаря аромату костра, будет совершенно иным, чем приготовленный на плите. По своему составу «огородник» это овощное рагу с мясом или без, в зависимости от желания повара.

Состав на 8 порций.

<i>Мясо нежирная телятина, свинина</i>	<i>2 кг.</i>
<i>Лук репчатый</i>	<i>2 шт./ 150 гр.</i>
<i>Морковь</i>	<i>3 шт. / 150 гр.</i>
<i>Капуста белокочанная</i>	<i>350 гр.</i>
<i>Цукини</i>	<i>1 шт./ 200 гр.</i>
<i>Помидоры</i>	<i>3 шт./ 250 гр.</i>
<i>Перец сладкий болгарский</i>	<i>2 шт. / 200 гр.</i>
<i>Баклажан</i>	<i>2 шт. / 350 гр.</i>
<i>Масло растительное</i>	<i>150 мл.</i>
<i>Картофель</i>	<i>6 шт./ 400 гр.</i>
<i>Чеснок</i>	<i>3 зубка</i>
<i>Черемша</i>	<i>1 пучок</i>
<i>Бульон мясной или овощной</i>	<i>350 мл.</i>
<i>Паприка молотая сладкая</i>	<i>1 ч.л.</i>
<i>Чёрный перец, соль</i>	<i>по вкусу.</i>
<i>Зелень, укроп, петрушка, кинза.</i>	<i>Измельчить и добавить по вкусу.</i>

Способ приготовления:

Мясо, промыть, очистить от плёнки и разрезать на небольшие по размеру кусочки, величиной как на гуляш, примерно по 40 граммов.

В казанок налейте растительное масло, нагрейте его, и обжарьте подготовленное для тепловой обработки мясо до румяного цвета. Во время обжаривания мяса добавьте сладкую молотую паприку, нарезанную крупно черемшу, и измельченный чеснок. Затем добавить измельченный лук и так же тщательно обжарить, после чего сверху укладывать слоями крупно порезанные овощи. Картофель не разваривающихся сортов (*festkochend*) чистим и режем на 3-4 части, затем морковь крупно, перец болгарский, порезанную так же достаточно крупно капусту, цукини, баклажан. Помидоры разрезаем на 4 части и укладываем на овощи, сверху прикрываем все несколькими целыми капустными листьями. Наливаем 350 мл. овощного или мясного бульона смешанного со специями и солью, посыпаем половиной приготовленной рубленой зелени, и доводим всё до кипения, после чего плотно накрываем казанок крышкой и уменьшаем нагрев до минимума.

Тушим овощи с мясом в течении 60 минут.

Danijal Dedeubaev
«Я – повар!»

Подавать это блюдо следует на большом блюде. Сначала выложите капусту, перец, картофель и другие овощи, затем сверху уложите мясо, полейте образовавшимся в процессе тушения соком и посыпьте рубленой зеленью.

Грильхаксе – свиная голяшка.



В пред рождественское время очень популярно в германии блюдо под названием «Грильхаксе». Это блюдо готовят из свиной голяшки, а поскольку она достаточно калорийная, то в качестве гарнира подают тушёную кислую или красную капусту.

Состав на 4 порции:

Свиная голяшка	4 шт.
Масло растительное	100 мг.
Паприка молотая сладкая	1 ч.л.
Розмарин	¼ ч.л.
Соль, чёрный перец	по вкусу.
Для гарнира:	
Капуста красная	1 вилок / 800 гр.
Яблочный мусс	200 г.
Крахмал	1 ст.л.
Гвоздика	на кончике ножа.
Сахар	1 ч.л.
Соль, перец	по вкусу.

Для картофельных шариков:

<i>Картофель</i>	<i>600 г.</i>
<i>Мука</i>	<i>2 ст.л.</i>
<i>Крахмал</i>	<i>2 ст.л.</i>
<i>Молоко</i>	<i>150 мл.</i>
<i>Мускат</i>	<i>на кончике ножа</i>
<i>Масло сливочное</i>	<i>60 г.</i>
<i>Соль, перец</i>	<i>по вкусу.</i>

Для соуса:

<i>Бульон мясной</i>	<i>600 мл.</i>
<i>Мука</i>	<i>1 ст.л.</i>
<i>Лук репчатый</i>	<i>1 шт./ 100 г.</i>
<i>Хрен тёртый</i>	<i>2 ч.л.</i>
<i>Каперсы</i>	<i>1 ч.л.</i>
<i>Масло сливочное</i>	<i>20 г.</i>

1. Свиную голяшку очистить, при необходимости опалить. Отварить в подсоленной воде с луковицей и лавровым листом в течении 75 минут. Смешать часть растительного масла с паприкой, солью, перцем и розмарином. Вынуть голяшку из кастрюли и смазать смесью масла и приправ. Отправить голяшку на противне в духовку при температуре 170 градусов на 1 час.

2. Для капусты: Капусту вымыть и нашинковать. В глубокий сотейник налить немного растительного масла, добавить капусту и потушить в течении 15 минут на среднем нагреве плиты. Добавить яблочный мусс, пол стакана воды или яблочного сока, посолить, поперчить, добавить 1 ч. л. сахара и немного гвоздики. Тушить на медленном нагреве 10 минут, после чего развести крахмал в небольшом количестве холодной воды и влить в капусту, тщательно перемешать. Накрыть крышкой, готовить ещё 5 минут.

3. Для картофельных шариков: Картофель отварить, остудить, очистить, истолочь в пюре, добавить сливочное масло, муку, молоко, крахмал и мускат. Перемешайте массу. Посолите и поперчите по вкусу. Скатайте из картофеля шарики величиной с картошку, время от времени руки можно опускать в холодную воду, в этом случае картофельная масса не будет прилипать к рукам. Опустите шарики в кастрюлю с кипящей водой и оставьте на 15 минут. Уменьшите нагрев до минимума.

4. Для соуса: В небольшой кастрюле растопите сливочное масло, на среднем нагреве плиты обжарьте измельченный лук, добавьте муку и обжарьте тщательно помешивая. Налейте бульон, перемешайте соус венчиком. Соус должен быть густой консистенции. Добавьте каперсы и тёртый хрен.

Сервируйте блюдо запеченной в духовке свиной голяшкой, красной капустой, картофельными шариками и соусом. Отдельно подайте горчицу.

Завтрак баварского крестьянина.



Это достаточно известное и любимое немцами блюдо. Как правило, его готовят из оставшегося на второй день отварного картофеля. Завтрак крестьянина это сытное и вкусное блюдо.

Состав на 4 порции:

<i>Картофель отварной</i>	<i>600 г.</i>
<i>Масло растительное</i>	<i>2 ст.л.</i>
<i>Шпек копчёный</i>	<i>100 г.</i>
<i>Сосиски</i>	<i>8 шт.</i>
<i>Лук репчатый</i>	<i>1 шт. / 100 г.</i>
<i>Майоран</i>	<i>½ ч.л.</i>
<i>Паприка сладкая</i>	<i>¼ ч.л.</i>
<i>Яйцо</i>	<i>5 шт.</i>
<i>Соль, чёрный перец</i>	<i>по вкусу.</i>

1. Отварной картофель нарезать кубиком. Лук очистить и нашинковать. Яйца взбить в чашку, добавить немного соли и чёрного перца и тщательно перемешать.
2. Если вы хотите подавать сосиски отдельно, то опустите их в кипящую воду и снимите кастрюлю с плиты. А если сосиски будут входить в состав блюда, то порежьте их шайбами. Шпек порежьте мелким кубиком.

3. В сковороде разогрейте растительное масло, обжарьте до золотистого цвета лук и шпек (при желании сосиски или отварную ветчину). Добавьте картофель, сладкую паприку и майоран. Хорошенько обжарьте картофель, аккуратно помешивая деревянной лопаточкой. Когда картофель станет румяным, добавьте яйца, ещё раз перемешайте и накройте сковороду крышкой, уменьшите нагрев до минимума. Оставьте на 5 минут.

Сервировать картофель можно с солёными огурцами и горчицей.

Sauerkraut mit Dampfnudel.

Свинина с кислой капустой, пампушками.



Состав на 4 порции:

<i>Мясо</i>	<i>1 кг.</i>
<i>Свиной жир</i>	<i>40 г.</i>
<i>Капуста квашеная</i>	<i>400 г.</i>
<i>Шпик копчёный</i>	<i>300 г.</i>
<i>Морковь</i>	<i>75 г.</i>
<i>Луковица</i>	<i>1 шт.</i>
<i>Букет гарни малый.</i>	<i>1 шт.</i>
<i>Чёрный перец горошек</i>	<i>5 г.</i>
<i>Ягоды можжевельника</i>	<i>5 г.</i>
<i>Вино белое сухое</i>	<i>200 мл.</i>
<i>Масло сливочное</i>	<i>20 г.</i>
<i>Для пампушек:</i>	
<i>Мука</i>	<i>250 г.</i>
<i>Молоко</i>	<i>80 мл.</i>
<i>Дрожжи</i>	<i>5 г.</i>
<i>сахар</i>	<i>1 ч. л.</i>
<i>маргарин</i>	<i>20 г.</i>
<i>соль</i>	<i>на кончике ножа.</i>

1. Готовим тесто для пампушек:

В миску влейте подогретое молоко (около 40 градусов), добавьте разведенные дрожжи, сахар, соль, хорошо размешайте, дайте постоять около 15 минут. Затем всыпьте муку и замесите тесто на столе, посыпанном мукой. Перед окончанием замеса положите размягченный маргарин. Тесто месите, пока оно не перестанет прилипать к рукам, присыпьте мукой, накройте чашкой и поставьте на 2 часа в теплое место.

2. Сформируйте из теста пампушки, дайте им «подойти» ещё 10 минут, накрыв салфеткой. Поставьте пампушки в паровую кастрюлю на смазанную маслом поверхность и варите 30-40 минут.

3. Теперь готовим капусту и мясо:

Мясо порезать на куски по 50 грамм посолить, поперчить и обжарить в масле или свином жире. Кислую капусту промыть в холодной воде. Морковь, лук, почистить, промыть и крупно порезать. Смазать жиром сковородку, выложить слоем половину капусты, сверху положить морковь, лук, букет гарни, шпик порезанный крупными кусочками. В марлевый мешочек положите чёрный перец и ягоды можжевельника (Wacholder) и так же опустите в сковороду. Сверху накройте всё другим слоем капусты, положите обжаренное мясо и долейте белого сухого вина, плотно накройте крышкой и поставьте томиться в духовку при температуре 175 градусов на 75 минут.

4. Достаньте сковороду из духовки, снимите крышку, удалите букет гарни и мешочек с ягодами можжевельника. Вновь накройте крышкой и поставьте блюдо «доходить» в духовку на 15 минут.

Сервировать:

Сервируйте блюдо на большой неглубокой чашке, выложите на дно кислую капусту с жареным мясом и обложите пампушками.



Букет гарни - этот термин французской кухни получил широкое распространение, стал традиционным международным названием сочетания сухих пряных трав.

Букет гарни может быть малым и большим. В малый букет входят лавровый лист, петрушка, сельдерей и тимьян. Большой букет включает кроме перечисленных пряностей кервель, эстрагон, базилик, чабер, майоран, розмарин.

Рулеты из свинины с сыром камамбер.



Состав на 4 порции:

<i>Свиная вырезка</i>	<i>600 г.</i>
<i>Сыр камамбер</i>	<i>250 г.</i>
<i>Бекон</i>	<i>300 г.</i>
<i>Помидоры</i>	<i>300 г.</i>
<i>Орегано</i>	<i>¼ ч.л.</i>
<i>Эстрагон</i>	<i>¼ ч.л.</i>
<i>Базилик</i>	<i>½ ч.л.</i>
<i>Масло</i>	<i>50 мл.</i>

1. Свиную вырезку очистить от сухожилий, разрезать на небольшие стейки по 80 - 100 грамм. Отбить слегка тупкой. Посыпать солью, перцем и травами. Помидоры разрезать шайбами. Бекон порезать тонкими шайбами. Сыр порезать пластинами.
2. Смазать противень маслом. Положить на каждый кусочек мяса сыр, завернуть мясо в бекон и сверху положить шайбу помидора. Посыпать сухим базиликом. Выложить на противень.
3. Нагреть духовку до 160 градусов, поставить противень в духовку и запекать 30 минут.

Сервировать блюдо порционно ньоками, отварным рисом или жареным картофелем

Рулеты со шпинатом, ветчиной и миндалем.

Для приготовления этого блюда понадобится нежирное мясо без кости. Например, подойдёт нежирная свиная вырезка, телятина или филе индейки. Для фарша мы используем шпинат и сырную массу «Филадельфия». В качестве гарнира можно отварить картофель или рис, затем сбобрить сливочным маслом и рубленой зеленью.

Состав на 4 порции:

<i>Грудинка индейки</i>	<i>800 г.</i>
<i>Шпинат</i>	<i>200 г.</i>
<i>Ветчина</i>	<i>100 г.</i>
<i>Сыр «Филадельфия»</i>	<i>100 г.</i>
<i>Миндаль</i>	<i>50 г.</i>
<i>Масло сливочное</i>	<i>75 г.</i>
<i>Масло растительное</i>	<i>70 мл.</i>
<i>Лук репчатый</i>	<i>1 большая головка.</i>
<i>Мука</i>	<i>200 г.</i>
<i>Сливки</i>	<i>100 мл.</i>
<i>Бульон куриный</i>	<i>300 мл.</i>
<i>Соль, чёрный перец</i>	<i>по вкусу.</i>

Для гарнира: Картофель, сливочное масло, зелень укропа.

Грудинку индейки очистить от плёнки и нарезать тонкими большими пластами. Отбить, посолить и поперчить по вкусу.

Шпинат очистить и промыть, обсушить салфеткой. Измельчите шпинат ножом на разделочной доске. Далее следует растопить в сковороде половину сливочного масла, обжарить очищенный и измельченный лук (половинку головки), добавить шпинат и немного обжарить при медленном нагреве плиты. По вкусу добавьте соль, чёрный перец, можно так же добавить по вашему желанию щепотку тёртого мускатного ореха.

На отбитый пласт мяса положите тонко нарезанную ветчину, сверху положите столовую ложку шпината, столовую ложку сыра Филадельфия, разровняйте ровным слоем и посыпьте обжаренным измельченным миндалём. Аккуратно сверните рулеты и обваляйте их в муке. Если пласты получились не достаточно большими, то рулеты будут

раскрываться. В этом случае используйте кухонную нить для связки рулета или деревянные зубочистки. Разогрейте растительное масло в сковороде. Обжарьте с обеих сторон рулеты до образования румяной корочки и затем выложите их на противень на специальную бумагу (Bakpapier). Поставьте противень в духовку на 30 минут при температуре 170 градусов.

Для соуса понадобится вторая половина сливочного масла и половинка лука. Измельчите лук и обжарьте в сливочном масле, затем добавьте столовую ложку муки, немного обжарьте и влейте, постоянно помешивая венчиком куриный бульон и сливки. Варите соус на медленном нагреве 7 минут постоянно помешивая.

В это же время отварите в подсоленной воде очищенный и промытый картофель, слейте воду и добавьте сливочное масло и рубленую зелень промытого и обсушенного укропа. Сервируйте блюдо отварным картофелем, соусом и румяными рулетами. Отдельно можно подать салат из отварной свеклы с луком, сдобренным оливковым маслом.

Свинина по-китайски «Чоу мейн»



Состав на 4 порции:

<i>Свинная вырезка</i>	<i>300 г</i>
<i>Яичная лапша</i>	<i>300 г.</i>
<i>Растительное масло</i>	<i>60 мл.</i>

Даниял Дедетбаев
«Я – повар!»

<i>Лук зелёный</i>	<i>100 г.</i>
<i>Фасоль зелёная</i>	<i>100 г.</i>
<i>Ростки бамбука</i>	
<i>Или ростки проросшей фасоли</i>	<i>50 г.</i>
<i>Китайская капуста</i>	<i>100 г.</i>
<i>Чеснок</i>	<i>3 зубка</i>
<i>Куриный бульон</i>	<i>75 мл.</i>
<i>Яйца</i>	<i>4 шт.</i>
<i>Соевый соус</i>	<i>30 мл.</i>
<i>Перчик чили</i>	<i>1-2 шт.</i>
<i>Уксус</i>	<i>1 чайная ложка</i>
<i>Кориандр молотый, карри,</i>	
<i>Перец чёрный, соль,</i>	
<i>паприка сладкая молотая</i>	<i>по вкусу</i>

1. Для начала необходимо приобрести все необходимые для этого блюда ингредиенты. В современных супермаркетах вы всё сможете найти без особого труда. Например, в качестве лапши можно приобрести Band Nudel или классический для этого блюда Mi-Nudel. Хотелось бы обратить ваше внимание на то, что отваривать лапшу следует «а ля дент», что означает на 80 % от полной готовности. Там же в супермаркете вы без труда сможете приобрести китайскую капусту – Chinakohl, а так же Bambussprossen или Bohnensprossen. Покупая мясо обратите внимание, что бы оно не было излишне жирным. Лучше всего взять спинную вырезку или окорок.

И так приступим:

2. Отварите в подсоленной воде лапшу, откиньте её на дуршлаг и промойте в холодной воде. Оставьте лапшу в сторону.
3. Отдельно в небольшой сковороде приготовьте яичный омлет. Для этого взбейте яйца в мисочке, помешайте их, посолите и обжарьте с небольшим количеством растительного масла в сковороде. Отставьте готовый омлет на край плиты.
4. В глубокой сковороде или воке нагрейте растительное масло, добавьте измельчённый чеснок, и нарезанное не крупной соломкой мясо. Обжарьте мясо, время от времени сбрызгивая его соевым соусом. Когда мясо обжарится до румяного цвета, добавьте ростки бамбука или фасоли, а можно и то и другое, измельчённый перчик чили, крупно порезанный зелёный лук и так же крупно порезанные листья китайской капусты. Обжарьте немного. Теперь добавьте в сковороду отваренную ранее лапшу и всё вместе на большом нагреве плиты ещё раз обжарьте. Затем добавьте немного куриного бульона, щепотку сахара, чайную ложку уксуса специи и приправы по вкусу, продолжайте обжаривать две-три минуты. Овощи должны сохранить присущий им хруст. Выложите готовую лапшу с мясом и овощами на тарелки, посыпьте приготовленным ранее омлетом и измельчённой зеленью петрушки. К этому блюду можно подать острый соус, например «самбаль оелек» или аджику.

Жаркое по-баварски «Пихельштайнер»

Мы продолжаем с вами, дорогие читатели путешествие по кулинарным традициям Германии. Сегодня мы заглянем в Баварию. Это блюдо впервые приготовила фрау Аугустина Винкер проживавшая в селе «Кирхберг» где имела небольшой гаштет. Затем оно приобрело популярность и с 1839 года стало символом бюхельштайнского праздника в баварском лесу. Поскольку в баварском диалекте некоторые буквы немецкого алфавита произносятся иначе, то слово Бюхельштайн произносили как Пихельштайн. С 1874 года это блюдо стало так же символом праздника города Реген, а затем преобрело популярность во всей баварской земле. Существует, конечно и другая версия, что слово «пихель» на старом наречии означало казан или большую чашку. И так давайте приготовим с вами это старинное баварское блюдо.

Состав на 5 порций:

<i>Мясо без костей</i>	<i>1000 г.</i>
<i>В равном количестве свинина, баранина, говядина.</i>	
<i>Савойская капуста</i>	<i>500 г.</i>
<i>Морковь</i>	<i>300 г.</i>
<i>Лук репчатый</i>	<i>300 г.</i>
<i>Сельдерей</i>	<i>200 г.</i>
<i>Картофель</i>	<i>750 г.</i>
<i>Жир</i>	<i>100 г.</i>
<i>Соль, чёрный перец</i>	<i>по вкусу</i>
<i>Петрушка рубленая</i>	<i>1 ст.л.</i>

Лук очистить, промыть и нарезать крупным кубиком, морковь, сельдерей, картофель очистить и нарезать так же довольно крупно. Картофель можно разделить на 4-6 частей. Савойскую капусту разделить на капустные листья, каждый лист необходимо промыть и удалить песок, который собирается между листьями. Порезать листья савойской капусты на крупные квадратики размером приблизительно 7X7 см.

Мясо очистить от сухожилий и жира, а затем нарезать небольшими кубиками. Каждый сорт мяса положите отдельно. В казанке или чугунной утятнице растопите жир, обжарьте сначала говядину, что бы выпарился весь выделившийся из неё сок, затем добавьте баранину и продолжайте обжаривать в течении 5 – 7 минут, после чего добавьте свинину и всё тщательно обжарьте до румяного цвета. Теперь можно добавить лук, морковь и сельдерей. Помешивая лопаткой продолжаем обжаривать ещё 5 минут на сильном нагреве плиты. Когда овощи немного обжарятся, то можно добавить картофель и савойскую капусту, перемешать и тушить еще несколько минут. Когда листья капусты станут мягкими, добавьте кипячёную, горячую воду в количестве двух третей от общего объёма, то есть проще сказать, что бы вода не покрывала все овощи. Теперь сдабрите блюдо солью, чёрным перцем. Доведите до кипения и снимите с плиты. Далее накрыв крышкой или алюминиевой фольгой поставьте казанок в духовку при температуре 170 градусов на 75 минут. Подавайте жаркое порционно украсив блюдо рубленой зеленью петрушки. Отдельно можно подать традиционный баварский брецель и сладкую баварскую горчицу.

Krustenbraten – мясо с корочкой.

В старину на Руси это блюдо подавали во многих трактирах и оно пользовалось большой популярностью среди гостей среднего сословья и купцов. Сегодня это блюдо по праву занимает почётное место в списке вкусных и праздничных блюд. Для приготовления этого блюда вам понадобится свиной окорок, желательно с кожей, картофель, сельдерей и квашеная капуста.

Состав на 8 порций:

<i>Свиной окорок</i>	<i>3 кг.</i>
<i>Сельдерей</i>	<i>400 г.</i>
<i>Морковь</i>	<i>300 г.</i>
<i>Масло растительное</i>	<i>100 мл.</i>
<i>Паприка молотая сладкая</i>	<i>1 ч.л.</i>
<i>Картофель</i>	<i>2 кг.</i>
<i>Капуста квашеная</i>	<i>1 кг.</i>
<i>Лук репчатый</i>	<i>0,5 кг.</i>
<i>Лимон</i>	<i>1 шт.</i>
<i>Розмарин</i>	<i>½ ч.л.</i>
<i>Соль, черный перец, гвоздику</i>	<i>по вкусу.</i>

Свиной окорок промыть и просушить салфеткой. Затем острым ножом надрезать кожу вдоль и поперек, что бы получилось, что-то вроде квадратиков или сетки. В небольшой чашке смешайте соль, молотую сладкую паприку, розмарин, чёрный перец с растительным маслом, а так же лимонным соком и тщательно с двух сторон обмажьте свиной окорок. Поставьте мясо в прохладное место на два часа, что бы оно промариновалось. Затем в глубокий противень, или утятницу положите очищенный и нарезанный крупным кубиком сельдерей, лук и морковь. Сверху положите свиной окорок, сбрызните его небольшим количеством воды или пива и поставьте в духовку при температуре 170 градусов по Цельсию. Время от времени поливайте ложкой или смазывайте кисточкой готовящееся в духовке мясо выделившимся соком, если сока выделилось совсем мало, то налейте стакан горячей воды или бульона. Через 1 час, после начала приготовления положите в противень или утятницу вокруг куска свинины квашеную капусту, добавьте несколько почек гвоздики, накройте крышкой или алюминиевой фольгой и продолжайте готовить ещё в течении 1 часа.

В это время отварите картофель в мундире. Слейте воду и очистите картофель от кожицы. Если картофель очень крупный, то разрежьте его пополам. В сковороде разогрейте растительное масло и обжарьте картофель до румяного цвета. Для придания картофелю красивой корочки, посыпьте его небольшим количеством сладкой красной молотой паприки. Выложите обжаренный картофель на большое праздничное блюдо, рядом положите квашеную, тушёную капусту и приготовленный в духовке окорок.

Отдельно подайте горчицу или приправу из хрена. А так же солёные огурчики, маринованные помидоры и чёрный хлеб.

Блюда из говядины, телятины и баранины:

Гян-фан по-дунгански.



Состав на 4 порции:

<i>Баранина или говядина без кости</i>	<i>500 г</i>
<i>Рис</i>	<i>300 г</i>
<i>Растительного масла</i>	<i>100 мл</i>
<i>или кулинарного жира</i>	<i>80 г</i>
<i>помидоры</i>	<i>2 шт. / 150 г</i> <i>или 2 ст. ложки томат-пасты</i>
<i>Лук репчатый</i>	<i>2 шт. / 180 г</i>
<i>Редька маргеланская</i>	<i>250 г</i>
<i>Жусай</i>	<i>200 г</i>
<i>Чеснок</i>	<i>2 зубка</i>
<i>соль, специи</i>	<i>по вкусу.</i>

Рис перебрать, промыть, отварить до рассыпчатой консистенции, добавив немного масла.

Приготовление соуса:

1. Редьку нарезать соломкой, репчатый лук, помидоры так же способом жульен. Жусай и чеснок измельчить.
2. Мясо нарезать кубиками 0,7х0,7 см обжарить в котелке до образования румяной корочки, посолить, поперчить, добавить репчатый лук, помидоры и обжаривать все вместе, помешивая. Через 5-10 минут добавить редьку, жусай и чеснок и все обжаривать еще 10 минут. Затем залить воду, дать закипеть и на слабом огне довести соус до готовности.
3. Отварить рис.
4. При подаче отваренный рис кладут в чашку, заливают соусом, отдельно подают острую приправу на основе молотого красного перца и чеснока, столовый уксус.



Мой совет: При желании можно в соус добавить измельченный чеснок, черемшу и сладкий болгарский перец. Для этого блюда лучше использовать шею, лопаточную часть или окорок без кости. Рис любых сортов не разваристый, рассыпчатый.

Чебабчичи с картофельным пюре.



Состав на 6 порций:

<i>Фарш говяжий</i>	<i>500 г</i>
<i>Фарш бараний</i>	<i>600 г</i>
<i>Лук репчатый</i>	<i>300 г</i>
<i>Чеснок</i>	<i>3 зубочка</i>
<i>Масло растительное</i>	<i>60 мл.</i>
<i>Петрушка сухая</i>	<i>10 г</i>
<i>Сладкая молотая паприка</i>	<i>2 г</i>
<i>Соль, чёрный перец</i>	<i>по вкусу</i>

Для гарнира:

<i>Картофель</i>	<i>1 кг.</i>
<i>Масло сливочное</i>	<i>50 г</i>
<i>Молоко</i>	<i>100 мл.</i>
<i>Мускатный орех</i>	<i>1 г</i>
<i>Соль</i>	<i>по вкусу</i>

Для соуса:

<i>Йогурт</i>	<i>200 г</i>
<i>Петрушка, укроп</i>	<i>по 1 пучку</i>
<i>Чеснок</i>	<i>2 зубочка</i>
<i>Соль, чёрный перец</i>	<i>по вкусу</i>

1. Лук и чеснок очистить, мелко порезать и измельчить в блендере.
2. Перемешать в глубокой посуде фарш, растительное масло, смесь из лука и чеснока, добавить петрушку, молотую паприку, соль и перец по вкусу. Тщательно вымесить.
3. Скатать из фарша колбаски толщиной и длиной с большой палец.
4. Смазать противень маслом, выложить колбаски и поставить в духовку на 15 минут при температуре 170 градусов.
5. Для гарнира: отварить картофель в подсоленной воде, затем слить воду. Сделать из картофеля пюре, добавить молоко, сливочное масло, яичный желток и щепотку тёртого мускатного ореха.
6. Для соуса: смешать йогурт с рубленой зеленью петрушки, укропа. Добавить измельченный чеснок. Соль и чёрный перец - по вкусу.
7. Подавать порционно с картофельным пюре, соусом и зеленью.



Мой совет: Рекомендую фарш после смешивания с другими ингредиентами поставить в холодильник «настояться» на 4-6 часов.

Хаше.

Известное в Европе блюдо из рубленого или порезанного мяса. Хаше – от французского измельчать. Это блюдо по своему составу напоминает гуляш или рагу. Технологическое различие между гуляшом и рагу мы рассматривали в предыдущих материалах. Но принципиально хаше отличается от рагу тем, что в этом блюде почти не используются свежие овощи, как например, в рагу или классическом гуляше, а так же в хаше используется более измельченное, чем в классическом гуляше мясо.

В некоторых разновидностях хаше используют паприку, как в хаше из субпродуктов. Для придания оригинального вкуса блюдам я рекомендую использовать смесь пряностей «Кройтер де прованс» или прованские травы. В состав этой смеси входят **тмин, розмарин, лавровый лист, лаванда, чабер, мята, орегано, майоран, базилик, шалфей**. Именно эти травы придают блюду особый аромат настоящей французской кухни. В качестве сгустителя используется классический сгуститель «РУ» (ROUX). Я уже писал о способе приготовления этого сгустителя, но повторенье, как говорится мать учения. Растопите в сковороде маргарин или сливочное масло из расчёта 50 гр. жира на 2 -3 ст. ложки муки. Обжарьте муку до золотистого цвета, остудите и скатайте небольшие колбаски. По мере необходимости отрезайте от колбаски небольшие кусочки и добавляйте в жидкость, которую хотите сгустить. Храните ру в холодильнике или в замороженном виде. Этот способ сгущения позволяет избежать образования комочков муки в вашем блюде. И так вернемся к хаше.

Состав на 4 порции:

Нежирная вырезка говядины	1 кг.
Лук	400 г.
Паприка сладкая молотая	1 ст.л.
Томат паста 30%	2 ст.л.

Даниял Дедетбаев
«Я – повар!»

<i>Кройтер де прованс</i>	<i>1 ст.л.</i>
<i>Масло растительное</i>	<i>3 ст.л./ 35 мл.</i>
<i>Белый перец</i>	<i>1/6 ч.л.</i>
<i>Белое сухое вино</i>	<i>100 мл.</i>
<i>Соль</i>	<i>по вкусу.</i>
<i>Ру для сгущения.</i>	
<i>Гарнир по желанию:</i>	<i>картофель, рис, гречка, макаронные изделия.</i>

1. В глубокой сковороде разогрейте масло. Очистите и измельчите лук. Обжарьте лук до золотистого цвета в нагретом масле.
 2. Говядину очистить от сухожилий и жира, после чего нарезать поперек волокна на мелкие кусочки 7-15 г. Положить в полиэтиленовый пакетик и слегка отбить разделочной доской. После чего добавить мясо в сковороду с обжаренным луком. Не солите мясо, иначе оно потеряет свою сочность. Вытопите образовавшуюся в сковороде жидкость. Обжарьте мясо до румяной корочки. Затем добавьте томат пасту, и не убавляя нагрева обжаривайте дальше ещё 3-5 минут. Теперь можно добавить прованские травы, молотую паприку и белое вино. Уменьшите нагрев плиты и потушите мясо 5 минут.
 3. Налейте в сковороду немного кипячёной воды, что бы она едва покрывала мясо. Добавьте соль и белый перец. Тушите мясо на медленном нагреве плиты, накрыв крышкой до тех пор, пока оно не станет мягким. (40-60 минут).
 4. Добавьте в жидкость сгуститель ру, что бы получился соус средней вязкости. Тушите ещё 5 -7 минут.
- Подавайте хаше с гарниром, свежим салатом или консервированными овощами.

Венгерский гуляш классический.



Состав на 6-8 порций:

<i>Мясо говядина, Например: шейную часть без кости или вырезку</i>	<i>1,5 кг.</i>
<i>Бульон мясной</i>	<i>500 мл.</i>
<i>Лук</i>	<i>0,5 кг</i>
<i>Болгарский сладкий перец</i>	<i>600 г.</i>
<i>Томатная паста 30%</i>	<i>150 г.</i>
<i>Растительное масло</i>	<i>70 мл.</i>
<i>Чеснок</i>	<i>2 зубка</i>
<i>Мука</i>	<i>40 г</i>
<i>Паприка молотая</i>	<i>1 ст. л. \ 10 г.</i>
<i>лавровый лист, соль, тмин, майоран, чёрный молотый перец</i>	<i>по вкусу.</i>

1. В небольшом котелке обжарьте в небольшом количестве растительного масла до золотистого цвета нарезанный полукольцами лук, затем добавьте небольшие кубики мяса, нарезанные по 15 -20 грамм и молотую сладкую паприку, после чего все необходимо тщательно обжарить.
2. Когда мясо хорошо обжарится добавьте томатную пасту, болгарский перец нарезанный соломкой, измельчённый чеснок и еще раз всё хорошенько обжарьте, после чего добавьте воду или бульон. Когда содержимое котелка вновь закипит, посолите, положите лавровый лист и специи.
3. Теперь необходимо всё это тушить на медленном огне в течении часа или полтора, в зависимости от жёсткости используемого мяса. Если через час мясо сделалось достаточно мягким, то смешайте муку с небольшим количеством холодной воды, после чего влейте смесь в котелок или приготовьте классический сгуститель ру * и продолжайте варить гуляш на медленном огне постоянно помешивая его. Через 15 -20 минут гуляш будет готов.

В качестве гарнира к гуляшу подходят многие продукты. Например: картофельное пюре, рис, макаронные изделия и отварные овощи.



Мой совет: После приготовления гуляша на его поверхности в кастрюле может образоваться плёнка, что бы этого не случилось, положите на поверхность гуляша после приготовления несколько кусочков сливочного масла и не размешивайте.

**Классический сгуститель ру готовится следующим образом: Растопите сливочный маргарин 2 части, смешайте с 3 частями муки. После охлаждения маргарина скатайте колбаски и заверните их в фольгу. По необходимости отрежьте от колбаски необходимое количество полученного сгустителя и добавляйте в блюдо, которое необходимо сгустить. Храните ру в холодильнике не больше одной недели.*

Гуляш вестерн.



Состав на 4-5 порций:

<i>Говядина</i>	<i>800 г</i>
<i>лук репчатый</i>	<i>3 шт.</i>
<i>чеснок</i>	<i>2 зубка</i>
<i>морковь</i>	<i>200 г</i>
<i>мука</i>	<i>40 г</i>
<i>томаты (в собственном соку)</i>	<i>1 банка/ 240 г</i>
<i>зеленый горошек (консервированный)</i>	<i>100 г</i>
<i>бульон</i>	<i>200 мл</i>
<i>растительное масло</i>	<i>50 мл</i>
<i>сельдерей</i>	<i>100 г</i>
<i>стручки фасоли</i>	<i>200 г</i>
<i>соль, перец, лавровый лист</i>	<i>по вкусу.</i>

1. Мясо, лук нарезать кубиками. Чеснок измельчить.

2. Морковь очистить и нарезать соломкой. Фасоль стручковую нарезать поперек длиной 2-3 см.
3. Мясо обжарить в масле, добавить лук, фасоль и чеснок. Посолить, поперчить, посыпать мукой и подрумянить. Добавить лавровый лист, томаты с соком, бульон. Влить воды такое количество, чтобы она едва прикрывала мясо.
4. Тушить на медленном нагреве часто помешивая 50 минут. Затем положить нарезанный сельдерей, морковь и тушить еще 15 минут. За 5 минут до готовности добавить горошек.

Бифштекс «с кровью» по-английски.



Во-первых, для хорошего бифштекса нужна хорошая говяжья вырезка. Лучше всего если это будет ростбиф или как его называют некоторые кулинары ромштекс. Эта часть туши наиболее подходит к бифштексу, так как является самым нежным куском, после естественно, филей. Многие потребители ошибочно называют филей вырезку без костей – это заблуждение. Филей находится с внутренней стороны позвоночника между спиной частью, оковалком и кострецом. Его вес обычно составляет 1-1.5 кг. Раньше его называли пасторское или поповское мясо. С другой стороны филея расположен плоский ростбиф.

Любая говядина должна быть сочно-красного цвета, иметь приятный запах свежего мяса, а также нежно волокнистую мраморную структуру. При надавливании и разрезании мясо

должно быть достаточно упругим и в местах разреза - блестящим, легко поддающимся надавливанию пальцем, причем место надавливания через некоторое время должно само выровняться.

Разделите ростбиф* на одинаковые шайбы толщиной 3-4 см. У вас получится приблизительно 220 грамм на один кусок бифштекса. Помните, во время жарки говядина теряет до 20% своего веса. Отбейте слегка мясо плоской и только плоской, частью отбивочного молоточка.

* См. разделка говяжьей туши – плоский ростбиф.



Посыпьте мясо чёрным перцем. Солить пока не нужно! Разогрейте сковороду с небольшим количеством растительного масла, лучше всего использовать чугунную или стальную сковороду, сковороды с тефлоновым покрытием для жарки мяса не желательны, или положите мясо на решетку разогретого гриля.

Жарить мясо нужно при температуре не ниже 180 градусов и не выше 220 градусов по Цельсию. Только так у вас получится настоящий бифштекс.

Прожарьте мясо по несколько минут с каждой из сторон.

Для того что бы узнать готовность бифштекса нужно потрогать жареный кусок на ощупь.

Если мясо мягко как ваши губы, то получился «с кровью».

Если упруго как ваш нос, то медиум готов. А если мясо жёстко как ваш лоб – то получится прожаренный бифштекс.

Если есть кухонный термометр, то замерьте внутреннюю температуру блюда.

50-55 градусов – с кровью

60 – 68 градусов – медиум.

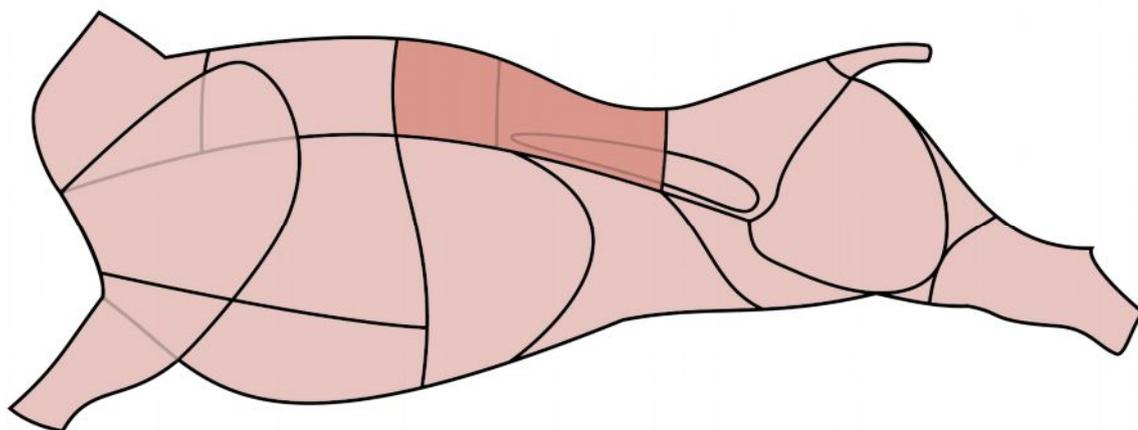
75-82 – прожаренный кусок.

Как только вы пожарили мясо, посолите его и тут же подавайте к столу.

Бифштекс можно подавать с жареным луком, глазуньей, сливочным маслом с травами. В качестве гарнира обычно подают жареный картофель.

Мой совет: Для ростбифа нужно брать именно ростбиф – часть говяжьей туши. Нередко в русской кулинарии путают ростбиф с мякотью говяжьего мяса спиной части, тонкого края или оковалка. Это связано с различием в разделке туши.

Схема расположения ростбифа.



Ростбиф жареный с кислой капустой.



Состав на 4 порции:

Ростбиф	1 кг.
Горчица	4 ч.л.
Кислая капуста	400 г.
Грузди солёные	200 г.
Вино сухое белое	200 г.
Масло растительное	100 мл.
Лук репчатый	200 г.
Рис	200 г.
Соль, перец	по вкусу.

1. Ростбиф очистить от жира и сухожилий, разрезать на шайбы по 250 г. Положить мясо в сухое белое вино на 15 минут.
 2. В отдельной сковороде потушить капусту с луком и груздями в течении 40 минут.
 3. Отварить в подсоленной воде рис.
 4. Вынуть мясо и обмазать с двух сторон горчицей. Разогреть в сковороде масло и обжарить ростбиф по 4 минуты с каждой стороны. Посолить, поперчить.
- Сервировать блюдо отварным рисом, тушеной капустой и салатом.

Мой совет: Кислую капусту, перед приготовлением следует промыть. Горчицу для ростбифа нужно выбирать не острую, а лучше слабую или среднюю. Если вы не желаете получить ростбиф медиум, то прожаривайте куски дольше.



Ромштекс в красном вине со спаржей и грибами.



Состав на 4 порции:

Вырезка говяжья	1 кг.
Шампиньоны	400 г.
Спаржа	400 г.
Вино сухое красное	200 г.
Мука	1 ст. л.
Бульон овощной	150 мл.
Розмарин	¼ ч.л.
Масло растительное	100 мл.
Масло сливочное	50 г.
Лук репчатый	200 г.
Рис	200 г.
Соль, перец	по вкусу.

1. Вырезку очистить от жира и сухожилий, разрезать на шайбы по 250 г. Отбить. Положить мясо в сухое красное вино на 10 минут.
2. Спаржу очистить, отварить в подсоленной воде 10 минут. Грибы промыть, обжарить в масле. Посолить и поперчить. Оставьте несколько грибов для соуса.
3. Отварить в подсоленной воде рис.
4. Измельчите оставшиеся грибы ножом. В сотейнике обжарить на сливочном масле измельченный лук, добавить муку и обжарить до золотистого цвета, добавить измельченные грибы, красное сухое вино 50 мл. в котором маринилось мясо,

- овощной бульон и розмарин. Тщательно размешать венчиком. Соль, перец по вкусу. Варить соус на медленном нагреве плиты 5 минут.
5. Разогреть в сковороде масло и обжарить ромштекс по 5 минут с каждой стороны. Посолить, поперчить.

Сервировать блюдо отварным рисом, грибами, спаржей и салатом.

Мой совет: Ромштекс готовят, как правило, из «фальшивого ростбифа», который располагается в верхней части тазобедренного куска.

Отбивная телятина с грибами и жареной картошкой.

Для этого блюда вам понадобится хорошая мякоть телятины. В отличие от говядины телятина имеет более нежный и утонченный вкус, мясо имеет тонкие волокна и нежно розовый цвет, кроме того жареное мясо отличается сочностью и ароматом. Для стейков наиболее подходит огузок или спинная часть, реже шея. Лопаточная часть для стейков вовсе не пригодна.

Состав на 4 порции:

Телятина вырезка 1 кг.
Мука 200 г.

Для гарнира:

Картофель 1,2 кг.
Лук репчатый 200 г.
Майоран 1/8 ч.л.
Паприка сладкая молотая 1/8 ч.л.

Для соуса:

Шампиньоны 500 г.
Сливки 100 мл.
Мука 10 г.
Сливочное масло 40 г.
Лук шарлот 100 г.
Корень фенхеля 200 г.
Соль, чёрный перец по вкусу.
Масло растительное 100 мл.

1. Телятину очистить от сухожилий и жира, нарезать поперёк волокон шайбами по 250 или 125 грамм. Отбить мясо с обеих сторон кухонным молоточком, посолить и поперчить. Обваляйте мясо в муке и обжарьте мясо с двух сторон в разогретой сковороде с небольшим количеством растительного масла. Выньте мясо из сковороды и положив на противень отправьте его в духовку на 10 минут при температуре 160 градусов.
2. Картофель очистить, промыть и нарезать небольшими кубиками. Разогреть в сковороде небольшое количество растительного масла, положить картофель и

жарить на среднем нагреве плиты. Лук очистить, промыть и порезать произвольно. Обжарить картофель до полуготовности, добавить нарезанный лук, сладкую молотую паприку и майоран. Продолжать обжаривать до готовности на среднем нагреве плиты, не накрывая крышкой. После приготовления посолить и добавить чёрный перец по вкусу.

3. В небольшом казанке или сотейнике растопите сливочное масло, добавьте измельченный лук шалот, слегка обжарьте, добавьте муку продолжая обжаривать лук. Через несколько минут добавьте в сотейник сливки и 150 мл. кипячёной воды. Тщательно перемешайте соус венчиком и доведите до кипения, уменьшите нагрев плиты. Теперь добавьте в соус произвольно, желательно крупно, порезанные грибы, сбрызните соус солью и чёрным перцем и на небольшом нагреве постоянно помешивая венчиком, варите соус 15 минут.

Подавать телятину с жареным картофелем и грибным соусом порционно украсив блюдо свежей зеленью и листьями салата.

Ростбиф со спаржей и грибами.



Состав на 4 порции:

Ростбиф	1 кг.
Грузди	400 г.
Спаржа	400 г.
Ром	50 г.
Лимон	¼ шт.
Бasilik	¼ ч.л.
Масло растительное	30 мл.
Масло сливочное	50 г.
Лук порей	100 г.
Рис	200 г.
Соль, перец	по вкусу.

1. Ростбиф очистить от жира и сухожилий, разрезать на шайбы по 250 г. Отбить тупкой.

2. Спаржу очистить, отварить в подсоленной воде с кусочком лимона 10 минут. Грибы промыть, обжарить в масле. Посолить и поперчить.
3. Отварить в подсоленной воде рис.
4. Растопить сливочное масло и добавить в него измельченный базилик.
5. Разогреть в сковороде растительное масло и обжарить мясо по 3-4 минуты с каждой стороны. Затем можно посолить, поперчить, залить мясо ромом и накрыть крышкой. Тушить ещё 2-3 минуты.

Сервировать блюдо отварным рисом, грибами, спаржей, луком пореем и салатом. Полить растопленным сливочным маслом.

Мусака сборная, овощная по-армянски.

Осень прекрасная пора сбора урожая на приусадебных участках. Пospели помидоры, тыква, баклажаны и кабачки цукини. Все эти дары природы можно использовать для приготовления прекрасного армянского блюда мусака овощная. Когда-то я уже писал о греческом «родственнике» этого блюда, мусака по-гречески и вот сегодня хочу представить вашему вниманию своеобразный и в то же время колоритный аналог этого блюда из кавказского региона.

Состав на 6-8 порций:

<i>Говядина</i>	<i>400 г.</i>
<i>Рис</i>	<i>75 г.</i>
<i>Помидоры</i>	<i>600 г.</i>
<i>Баклажаны</i>	<i>300 г.</i>
<i>Тыква</i>	<i>200 г.</i>
<i>Масло растительное</i>	<i>50 мл.</i>
<i>Масло сливочное</i>	<i>70 г.</i>
<i>Соль, чёрный перец</i>	<i>по вкусу</i>
<i>Зелень петрушки</i>	<i>1/2 пучка</i>

Не жирную говядину очистить от сухожилий и нарезать мелким кубиком. Лук очистить, промыть и нарезать соломкой. Баклажаны очистить от кожуры, нарезать кружочками и посолить с двух сторон, подождите 5 минут, после чего обдайте кружки баклажанов кипятком – это позволит удалить горький привкус в овощах.

У помидоров сделайте надрез в виде крестика, положите их на несколько минут в кипящую воду, после чего аккуратно снять кожицу и нарезать кружками. Тыкву очистить от кожицы, удалить семена и порезать мелким кубиком. Петрушку измельчить.

Разогрейте в сковороде растительное масло, обжарьте до готовности лук и говядину, по вкусу добавив соль и перец. Обратите внимание на то, что солить мясо следует только после полного его приготовления, это поможет избежать потери его сочности. Отдельно до полуготовности отварите рис в подсоленной воде, слейте воду и смешайте рис с половиной сливочного масла. Вторую половину масла разогрейте в сковороде, обжарьте на нём кубики тыквы почти до готовности. По вкусу добавьте соль и чёрный перец.

В глубокую сковороду, смазанную сливочным маслом положить один слой подготовленной и обжаренной тыквы, сверху ровным слоем уложить слой риса и мяса с луком, затем положить вновь слой тыквы, кружки баклажанов и помидоры. Налить

немного воды или овощного бульона и поставить в духовку на 30 минут при температуре 165 градусов. Когда мусака приготовится, посыпьте блюдо рубленой зеленью петрушки. К мусаке можно подать острый соус айвар или аджику, а так же свежий лаваш.

Чили кон-карне.



Состав на 6 порций:

<i>Говядина или говяжий фарш</i>	<i>750 г</i>
<i>Оливковое масло</i>	<i>4 ст. л/ 40 мл.</i>
<i>Репчатый лук</i>	<i>1шт/ 100 г</i>
<i>Чеснок</i>	<i>3 зубчика</i>
<i>Острый перец чили</i>	<i>1 шт.</i>
<i>Мука</i>	<i>1 ст. л/ 20 г</i>
<i>Мясной бульон или вода</i>	<i>300 мл</i>
<i>Консервированные томаты</i>	<i>2 банки/ 480 г</i>
<i>Томатное пюре</i>	<i>1 ст. л/ 40 г</i>
<i>Болгарский перец</i>	<i>1 шт./ 100 г</i>
<i>Консервированная красная фасоль</i>	<i>½ банки / 120 г</i>
<i>Консервированная белая фасоль</i>	<i>½ банки / 120 г</i>
<i>Специи:</i>	
<i>Орегано</i>	<i>2 г</i>
<i>Какао</i>	<i>10 г</i>

Лавровый лист
Соль, чёрный перец,
красный острый перец
или соус тобаско

2 шт.

по вкусу

Упаковка кукурузных чипсов тортильяс или начос.

1. Мякоть говядины порубить в крупный фарш.
2. Нагреть масло в сковороде или сотейнике и обжарить фарш. Добавить измельченный лук, чеснок и измельченный перец чили, всё тщательно обжарить.
3. Добавить болгарский перец, порезанный небольшими квадратиками, измельченные томаты, томатное пюре. Тушить на медленном нагреве 10 минут.
4. Холодный мясной бульон или воду смешать с мукой, тщательно перемешать венчиком, что бы не было комочков, влить в сковороду или сотейник. Тщательно перемешивая довести до кипения. Приправить специями, добавить соль, перец. Тушить на медленном нагреве 40 минут время от времени помешивая.
5. Открыть банку с консервированной фасолью, промыть и дать стечь воде. Добавить фасоль в приготовленный соус из фарша и овощей, затем добавить какао. Тушить на медленном нагреве ещё 10-15 минут.
6. Подавать порционно, украсив блюдо кукурузными чипсами – тортильяс или начос.

Мой совет: Мякоть говядины – спинная часть, ростбиф, ложное филе. Перед измельчением лучше сначала немного заморозить мясо, потом его легче будет измельчить ножом. Внимание! Будьте осторожны при работе с острым перцем чили или пири-пири. Избегайте попадания перца в глаза и на слизистую поверхность носа. Используйте при работе с перцем резиновые перчатки!

Говядина тушёная с грибами и барбарисом.



Состав на 4-5 порций:

<i>Говядина</i>	<i>2 кг.</i>
<i>Лук репчатый</i>	<i>300 г</i>
<i>Чеснок</i>	<i>3 зубчика.</i>
<i>Сельдерей</i>	<i>200 г.</i>
<i>Томат паста</i>	<i>75 г или 3 ст. ложки</i>
<i>Барбарис</i>	<i>20 шт.</i>
<i>Грибы</i>	<i>300 г</i>
<i>Масло растительное</i>	<i>30 мл</i>
<i>Лавровый лист</i>	<i>1-2 шт.</i>
<i>Розмарин, душица.</i>	
<i>Соль, перец чёрный</i>	<i>по вкусу.</i>

1. Разрезать мясо на крупные кусочки – 50-60 г
2. Разогреть масло в сотейнике и обжарить мясо до румяной корочки.
3. Добавить нарезанный полукольцами лук, розмарин, душицу и толченый чеснок. Обжарить с мясом.
4. Добавить томат пасту, кубиками сельдерей, слегка обжарить и залить водой, так что бы она слегка покрывала мясо. Добавить лавровый лист, соль и чёрный перец. Закрывать крышкой и тушить на медленном нагреве 90 минут.

5. Добавить очищенные и крупно порезанные грибы, промытый барбарис. Тушить ещё 30 минут. Сгустить сгустителем ру*. Тушить, помешивая 5 минут.

К этому блюду можно подать ньоки.

**Классический сгуститель ру готовится следующим образом: Растопите сливочный маргарин 2 части, смешайте с 3 частями муки. После охлаждения маргарина скатайте колбаски и заверните их в фольгу. По необходимости отрезайте от колбаски необходимое количество полученного сгустителя и добавляйте в блюдо, которое необходимо сгустить. Храните ру в холодильнике не больше одной недели.*

Кус-кус по-берберски.



Кускус или Couscous — крупа, магрибского или берберского происхождения. Как правило, кускус готовится на основе манной крупы из твёрдой пшеницы. Иногда кускусом называют также крупы, изготовленные из других злаков, а также блюда из них. Сегодня можно купить готовый кускус во многих супермаркетах. Он готов к употреблению; все, что от вас требуется - залить кускус горячей водой и добавить немного сливочного масла или маргарина. Через несколько минут его можно подавать с любым мясным блюдом или добавить в салат. Кускус принято подавать как гарнир к мясу, с овощами, а также добавлять в рагу.

Для приготовления обеда по-африкански вам понадобится:

Состав на 4 -5 порций:

Крупа кускус	500 г
Мясо (говядина, баранина, индейка)	600 г
Морковь	250 г
Кабачки Цукини	1 шт.
Баклажан	1 шт.
Помидоры	2шт./ 200 г
Кольраби	1 шт.
Сладкая паприка (болгарский перец)	1 шт.
Лук репчатый	2 шт.
Сельдерей	150 г.
Оливковое масло	80 мл.
Маргарин	2 ст. ложки
Томатная паста	1 ст. л. / 15 г
Мясной или овощной бульон	1 литр
Горох Нут	300 г.
Тмина	2 г
соли, перца, молотого имбиря и шафран*	по вкусу

***шафран возможно заменить куркумой.**

Кроме того вам нужно купить горох нут (Kichererbsen) и замочить его на ночь в воде.

1. Мясо разрежьте на небольшие кусочки весом около 20 грамм, кости порубите, лук очистите, порежьте полукольцами. Морковь, баклажан, кольраби и цукини помойте, очистите, и порежьте брусочками по 5 см. Помидоры и паприку порежьте крупными частями.
2. Мясо тщательно обжарьте в сотейнике или казане, затем добавьте лук, томатную пасту. Тушите 15 минут, после чего залейте бульоном. Добавьте морковь, замоченный ранее горох нут, а так же соль, перец, имбирь, куркуму, тмин. Варите 30 минут. Или до полной готовности мяса.
3. В это время кускус засыпьте в кастрюлю. Залейте кипятком, добавьте немного соли и маргарин. Снимите кускус с плиты и оставьте «доходить» не снимая крышки. Проверьте, как варится мясо и горох. Горох нут почти готов?
4. Теперь добавьте овощи, кольраби, цукини, баклажан, помидор и перец болгарский. Потушите всё еще пять минут.
5. Аккуратно переложите кускус в сотейник или казан, поверх овощей и мяса, после чего, не размешивая, накрыв крышкой, на очень медленном огне попарьте его 10 минут.

При подаче на стол не размешивая кускус с овощами и мясом уложите на большое блюдо, сверху можно украсить блюдо свежим кориандром и укропом.

Мой совет: Горох нут, так же продаётся в консервированном виде. Если вы используете нут из банки, то промойте его и добавляйте в конце приготовления блюда.

Гамбо.

Гамбо (Gumbo) считается блюдом кухни каджунов (саjun) - потомков, прибывших в восемнадцатом веке в Канаду французских эмигрантов. Считается, что на кулинарные традиции этого народа оказали африканские рабы, которых луизианские плантаторы закупили в начале девятнадцатого века. В результате появилось гамбо.

Наполняющая составная блюда гамбо может включать морепродукты (мясо креветок и краба, устрицы или рыбу), а также мясо курицы, различные виды сосисок, бекон (из диетических соображений кое-что можно заменить индейкой). Но самый главный продукт используемый в этом блюде орка или бамия. Зелёный плод похожий на стручок перчика чили, но с кожицей напоминающей зелёный персик.

Для приготовления гамбо также используется бульон. Если гамбо с морепродуктами, то бульон варят из рыбы, неочищенных креветок и крабов. Используют также устричный соус. Мясной фон варят из окорока, курицы или сосисок, т.е. изо всего того, что идет в мясную основу гамбо. Для аромата и крепости можно добавить портвейн

Кофта с окрой по-афгански.

Это популярное в Афганистане блюдо, которое едят во многих регионах этой страны. В чём-то рецепт схож с рецептом фрикаделек, но наличие приправ и специй придают блюду оригинальный восточный вкус. В блюдо входит новое для многих растение бамия, окра или гамбо.

Состав блюда на 4 порции:

<i>Фарш мясной</i>	<i>500 г.</i>
<i>Лук репчатый</i>	<i>5 шт./ 400 г.</i>
<i>Помидоры</i>	<i>5 шт./ 500 г.</i>
<i>Яйцо</i>	<i>1 шт.</i>
<i>Масло растительное</i>	<i>60 мл.</i>
<i>Чеснок</i>	<i>4 зубка</i>
<i>Перец болгарский</i>	<i>2 шт. / 100 г.</i>
<i>Бамия, окра, гамбо</i>	<i>250 г.</i>
<i>Кориандр молотый</i>	<i>1 ч.л.</i>
<i>Чили, карри, соль</i>	<i>по вкусу</i>
<i>Рис Басмати</i>	<i>250 г.</i>

1. Лук измельчить и четвертую его часть смешать с фаршем, добавить кориандр, карри, яйцо, 1 зубок измельченного чеснока и измельченного перца чили (будьте

- осторожны с острым перцем), затем всё тщательно вымесить. Дать фаршу «отдохнуть» 30 минут. Скатать небольшие шарики величиной с грецкий орех.
2. Помидоры бланшировать и удалить кожицу. В глубокой сковороде обжарить в масле оставшийся лук, добавить мелко порезанные помидоры. Так же добавить порезанный брусочком болгарский перец, измельченный чеснок и крупно порезанные очищенные и промытые плоды бамии. Тушить на медленном нагреве 5-7 минут. Залить небольшим количеством воды, посолить, и выложить в сковороду приготовленные фрикадельки, что бы их едва покрывала жидкость. Тушить на медленном нагреве, накрыв крышкой 30 минут. Перемешивать осторожно! Благодаря бамии у вас получится густой овощной соус, не требующий дополнительного сгущения.
 3. Отварите в подсоленной воде согласно инструкции на упаковке рис сорта Басмати.

Сервировать блюдо порционно с рисом, фрикадельками и овощами.

Окорок жареный.



Жарить мясо можно крупными и мелкими кусками. Обжаренные крупные куски мяса можно использовать в горячих и холодных блюдах, мелкие кусочки обжаренного мяса используются, только для горячих блюд. Если вы решили обжарить большой кусок говядины, то его необходимо сначала очистить от сухожилий и жира, а далее обжарить в сковороде для закрытия пор, через которые теряется мясной сок. После предварительной обжарки мясо нужно поставить в духовку и допекать до готовности. Свинину, баранину и телятину, а так же птицу можно сразу ставить в духовку без предварительной обжарки.

Через каждые 15 минут необходимо вынимать мясо из духовки и поливать его образовавшимся от жарения соком, так мясо будет более нежным и ароматным.

Если сока недостаточно, то можно использовать фон - мясной бульон или смесь воды, специй и вина. В дальнейшем мясной сок можно использовать в приготовлении соуса к горячему блюду. Определить готовность мяса можно с помощью специального термометра или проколов мясо поварской иглой. Если из отверстия выходит прозрачный сок, без помутнений и крови, то мясо готово. Мясо или как жаркое готовится в зависимости от величины куска 2-2,5 часа при температуре 170 градусов. Жаркое должно быть хорошо прожарено. Правда, данная процедура не относится к ростбифу, если вы готовите его медуум или с кровью. Но это касается только говядины.

Перед приготовлением жаркое, необходимо за 2-3 часа, натереть мясо смесью приправ, соли и трав в зависимости от рецепта. Для хорошего жаркое лучше всего использовать ранее не замороженные куски мяса. Если вы используете дичь, то можно нашпиговать кусок мяса салом. Для этого сделайте неглубокие надрезы в мясе и вставьте в них «колышки» сала величиной с мизинец.

«Тфельшпитц по-франкфуртски».

Тфельшпитц – это часть говяжьей туши, которая располагается в задней части огузка. Это вкусное и нежное мясо, без прожилок и жира. Так же в состав этого блюда входит франкфуртский или зелёный соус, как его называют в других регионах. Но поскольку родина этого соуса город Франкфурт на Майне, где даже установлен памятник зелёному соусу, то будем называть этот соус именно франкфуртским. Франкфуртский соус - это кладовая витаминов, для его приготовления не нужно прибегать к тепловой обработке соуса, он достаточно прост и необычайно вкусен. В апрель и мае, по кулинарному календарю местные жители Франкфурта и округи готовят этот соус из семи трав и угощают своих домочадцев с отварным тфельшпитц и картофелем.

Состав на 6 порций:

Мякоть огузка 1200 г.

Морковь 1 шт.

Корень сельдерея 100 г.

Лук репчатый 100 г.

Лавровый лист 2 шт.

Соль по вкусу.

Для соуса взять по небольшому пучку травы:

бораго, щавель, кресс-салат, кервель, лук зелёный, петрушка, кундырь

яйцо отварное 3 шт.

Сметана 10% 200 г.

Йогурт 3,5 % 200 г.

Оливковое масло 2 ст. л.

Творог 100 г.

Соль, чёрный перец по вкусу.

Мясо очистить, промыть и положить целым куском в кастрюлю с горячей (!) подсоленной водой. Так же в кастрюлю положите лук репчатый целиком, сельдерея, морковь и лавровый лист. Доведите до кипения и уменьшите нагрев плиты до минимума. Варите

мясо до полной готовности 1,5 – 2 часа в зависимости от величины куска мяса. Когда мясо приготовится, выложите его в чашку и остудите до комнатной температуры. Затем разрежьте мясо на шайбы порционно по 150 грамм. Потери говядины при тепловой обработке оставляют до 30%. Готовые шайбы тафельшпитца выложите на широкую неглубокую посуду и залейте горячим, процеженным бульоном, чтобы мясо не высохло. Отварите картофель, слейте воду и добавьте немного сливочного масла и рубленой зелени петрушки или укропа.

Приготовьте франкфуртский соус:

Травы пропустите через мясорубку или измельчите с помощью блендера, добавьте сметану, йогурт, творог, отварные яичные желтки, соль, чёрный перец по вкусу и оливковое масло. По желанию можно добавить немного горчицы и несколько капель уксуса.

Всё тщательно перемешайте, накройте посуду крышкой. Дайте настояться соусу в течении 30 минут в холодильнике.

Подавайте тафельшпитц порционно без бульона с отварным картофелем и франкфуртским соусом.

Так же к этому блюду можно подать салат из свежих овощей с оливковым маслом.

Жаркое из говядины «по-барски».

Состав на 6 порций:

<i>Говядина вырезка</i>	<i>2500 г.</i>
<i>Паприка молотая</i>	<i>1 ст.л.</i>
<i>Чеснок</i>	<i>5 зубков</i>
<i>Эстрагон</i>	<i>1 ч.л.</i>
<i>Чёрный перец</i>	<i>½ ч.л.</i>
<i>Соль</i>	<i>1 ст.л.</i>
<i>Лавровый лист</i>	<i>2 шт.</i>
<i>Лук репчатый</i>	<i>1 шт.</i>
<i>Морковь</i>	<i>1 шт.</i>
<i>Бульон мясной</i>	<i>1 л.</i>
<i>Масло растительное</i>	<i>60 мл.</i>
<i>Для гарнира:</i>	
<i>Картофель</i>	<i>1,2 кг.</i>
<i>Брюссельская капуста</i>	<i>700 г.</i>
<i>Лук репчатый</i>	<i>1 шт.</i>
<i>Шпек копчёный</i>	<i>100 г.</i>
<i>Масло сливочное</i>	<i>50 г.</i>

1. Говядину вырезку задней части очистить от сухожилий, удалить лишний жир и обсыпать со всех сторон смесью паприки, эстрагона, чёрного перца и соли. Сделать в вырезке надрезы и вставить зубки чеснока.
2. В глубокой сковороде или сотейнике разогреть растительное масло и обжарить вырезку целым куском со всех сторон до образования румяной корочки. Залить в сковороду горячий мясной бульон, что бы он до половины покрывал мясо. Добавьте лавровый лист, целую луковицу и морковь. Накройте крышкой и тушите

- мясо на медленном нагреве в зависимости от величины куска. Примерно 1 час 40 минут. Не забывайте временами переворачивать кусок мяса на другую сторону.
3. Для гарнира: Очистите и отварите картофель в подсоленной воде, слейте воду и добавьте в кастрюлю с картофелем сливочное масло. Брюссельскую капусту бланшируйте в кипящей подсоленной воде 5-7 минут, извлеките на сито и обдайте холодной водой. В сковороде растопите шпек, обжарьте в нём измельченный лук, добавьте брюссельскую капусту и потушите на медленном нагреве плиты в течении 10 минут. По вкусу добавьте соль и чёрный перец. Накройте крышкой и оставьте «томится» 10 минут.
 4. Готовое мясо выньте из сотейника, немного остудите и разрежьте порционно на куски. Слейте жидкость, в которой тушилось мясо через сито из сковороды в кастрюлю, если жидкость (бриз) очень солёный, добавьте кипячёной воды, доведите бриз до кипения и добавьте сгуститель «ру» или столовую ложку муки смешанную с небольшим количеством холодной воды. Сгустите соус до средне-густой консистенции. И варите на медленном нагреве, постоянно помешивая венчиком 5 минут. Затем уложите порезанное на порционные куски мясо в приготовленный соус, доведите ещё раз до кипения, уберите кастрюлю с плиты, накройте крышкой и сверху кухонным полотенцем и оставьте на 10 минут. Подавайте мясо порционно с соусом, с отварным картофелем и брюссельской капустой.

Аромат грибного леса. "Beef Stroganoff"

Бефстроганов - сегодня это блюдо можно встретить в меню многих ресторанов мира, а когда-то оно начинало свой путь с небольшой охотничий избушки в необъятных владениях семьи Строгановых. Существует легенда о том, что на проверку дел Строгановых из златоглавой Москвы прибыл посланник самого царя батюшки. Строгановы были в то время знатной фамилией. Фамилия происходит от богатого гражданина Новгорода, Спиридона, внук которого владел землями в Двинской области и помог великому князю московскому Василию Тёмному выкупиться из татарского плена. В XVII веке Строгановы в широких масштабах развили солеваренную промышленность в районе Соли-Камской. Владения, раздробленные между наследниками детей Аникея Строганова, объединил в 80-х годах XVII века Григорий Дмитриевич Строганов. Блюдо названо в честь графа Александра Григорьевича Строганова (1795-1891 гг.), последнего в роду Строгановых, известного в научном мире тем, что он подарил громадную библиотеку, собиравшуюся более двухсот лет баронами и графами Строгановыми, Томскому университету, и тем, что по его проекту был основан Одесский университет, называвшийся первоначально Новороссийским.

Как и было положено в то время, посланник златоглавой был приглашён на охоту, но погода вдруг резко изменилась в худшую сторону и охотники остановились в охотничьем домике, принадлежащем к необъятному владению Строгановых. Что бы как-то порадовать гостя Строганов приказал своему повару приготовить что-нибудь необычное и вкусное, а сам тем временем отправился с гостем «греть кости» в срубленную из сосны баню. Строганов и прежде был известен как ценитель хорошей и полезной пищи, кроме того он

был радушным и гостеприимным хозяином. Не даром по Руси ходил слух, что в доме Строгановых угощают обедом всех, кто придет в их дом в приличной одежде. Пока хозяин с гостем парились разгоняя пар березовыми вениками, повар, имя которого кануло в лету, взял мякоть говядины, нарезал его соломкой и обжарил с луком. Но вдруг произошёл весьма неприятный казус. Как это часто случается в России: сапожник оказался без сапог. В охотничьем домике соляного магната Руси не оказалось поваренной соли. Тогда повар, не мудрствуя лукаво, быстро сообразил и использовал в приготовлении мяса соленые огурцы и грибы, которые хранились тут же в бочках. Затем всё это дело он сдобрил настоящей деревенской сметаной и в сопровождении жареной картошки отправил блюдо на стол хозяев, которые разомлевши, вернулись с бани. Получилось необычайно вкусное блюдо, которое с тех пор стали называть говядиной по-строгановски, а позже, когда блюдо перекочевало на европейские столы его стали называть Бефстроганов.

Не все повара знают настоящий рецепт этого блюда, оттого и встречается бефстроганов, который невозможно прожевать. А всё дело в том, что для этого блюда необходим ростбиф и никакая другая часть говядины не сможет сравниться с ним. Кроме того понадобится жирная сметана и солёные, а не маринованные огурцы. Грибы всё же со временем стали использовать свежие, это придало блюду новый аромат и вкус. Очень хороши лисички и подосиновики. Но на крайний случай можно использовать шампиньоны, как белые, так и бурые.

Если вы желаете приготовить Бефстроганов, то возьмите Ростбиф, очистите его от остатков жира и сухожилий, затем нарежьте мясо соломкой. Причём обратите внимание, что мясо нужно нарезать поперек волокон. Помните, что ростбиф не любит «толчеи» в сковороде, поэтому постарайтесь приготовить, столько порций, что бы, сковорода не была заполнена больше чем наполовину.

Даниял Дедетбаев
«Я – повар!»

Бефстроганов «европейский вариант».



Состав на 4 порции:

<i>Говядина вырезка/ ростбиф</i>	<i>600 г</i>
<i>Лук репчатый</i>	<i>300 г</i>
<i>Грибы свежие/солёные</i>	<i>200 г</i>
<i>Корень сельдерея</i>	<i>100 г.</i>
<i>Солёные огурцы</i>	<i>150 г</i>
<i>Томатная паста</i>	<i>20 г</i>
<i>Мясной бульон</i>	<i>300 мл</i>
<i>Сметана</i>	<i>60 г</i>
<i>Мука</i>	<i>20 г</i>
<i>Чеснок</i>	<i>1 зубок</i>
<i>Горчица /приправа</i>	<i>10 г</i>
<i>Каперсы</i>	<i>10 г</i>
<i>Соль, чёрный перец, Розмарин, зелень петрушки</i>	<i>по вкусу</i>

1. Нарежьте полукольцами репчатый лук из расчёта 80 грамм на порцию, обжарьте его в хорошем растительном масле, добавьте ростбиф из расчёта 150 грамм мяса на порцию. Обжарьте мясо в течении трёх-четырёх минут, помните, солить ничего не нужно, иначе мясо потеряет сочность.
2. Затем добавьте немного сладкой толченой паприки, сельдерея нарезанный соломкой, и грибов. Обжарьте содержимое сковороды еще несколько минут, а уж потом добавьте соленые огурцы, нарезанные так же соломкой. Огурцы следует брать из расчёта один на три порции мяса, вместе с огурцами положите половину столовой ложки томатной пасты. Немного потушите и добавьте хорошего прозрачного мясного бульона, а лучше консумэ двойной оттяжки и половину стакана сметаны. Жидкости должно быть не много, она должна лишь слегка покрывать мясо и грибы.
3. Теперь жидкость необходимо сгустить, для этого тщательно размешайте столовую ложку муки с небольшим количеством холодного бульона и влейте в сковороду. Добавьте специи, чёрный перец, дольку чеснока, немного розмарина, каперсы, лавровый лист, чайную ложку не очень острой горчицы, соль по вашему вкусу и прокипятите всё содержимое, постоянно помешивая, на медленном огне пять минут.
4. Бефстроганов «дружит» с жареной картошкой, поэтому позаботьтесь, что бы при подаче на стол они были вместе. Украсьте блюдо рубленой зеленью, маринованными грибочками и приглашайте ваших друзей и близких к столу.

Мой совет: Для бефстроганова необходим ростбиф или филе говядины. Обратите внимание на то, что филе и ростбиф это названия части говяжьей туши. Если в качестве гарнира вы жарите картошку, то добавьте в неё немного майорана, это придаст необычайный аромат вашему блюду.

Мясо отварное с овощами



Состав на 4 порции:

<i>Мясо отварное</i>	<i>400 г</i>
<i>Картофель</i>	<i>1 кг.</i>
<i>Морковь</i>	<i>2 шт./ 150 г</i>
<i>Зеленый горошек</i>	<i>150 г</i>
<i>Кольраби</i>	<i>200 г.</i>
<i>Вино сухое белое</i>	<i>100 мл.</i>
<i>Соленые огурцы</i>	<i>2 шт. \ 150 г</i>
<i>соль, перец и зелень</i>	<i>по вкусу.</i>

1. Мясо промыть в холодной воде, срезать пленки, положить в кастрюлю, залить горячей водой. Добавить к мясу лук, морковь, петрушку, дать вскипеть, снять накипь, а затем при слабом кипении варить 1,5-2 часа.
2. В конце варки добавить 100 мл. сухого вина и соль.
3. Готовое мясо нарезать поперек волокон тонкими кусками, положить на тарелки.

На гарнир можно подать отварные картофель, морковь, зеленый горошек, соленые огурцы, полить белым соусом* и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

- см. соусы – бешамель.

Мой совет: Для этого блюда лучше всего подойдёт говядина, толстый край или вырезка. В соус бешамель добавьте несколько чайных ложек приправы из хрена и каперсы.

Антрекот* с картофелем.



Состав на 4 порции:

Говяжья вырезка межрёберной части, ростбиф	1000 г
Картофель	1 кг.
Растительное масло	8 ст.л. / 70 г
соль, перец, хрен и зелень	по вкусу.

1. Говядину без кости нарезать поперек волокон, тонко отбить, посыпать солью и перцем и обжарить с двух сторон на масле.
2. Отправить в духовку на 15 минут при температуре 170 градусов.
3. На гарнир подать жареный или отварной картофель, жареные грибы и полить соком, в котором жарилось мясо.

Мой совет: Отдельно можно обжарить в сковороде с маслом лук порезанный кольцами .

* *Антрекот — (от фр. entre — между, и côte — ребро). В классической французской кухне — кусок говяжьего мяса, срезанный между рёбрами и хребтом. В гастрономии применяют так же ростбиф.*

Ромштекс в панаде.



Состав на 4 порции:

Мясо говядина, вырезка	800 г
Картофель	1 кг.
Растительное масло	5 ст. л. / 50 мл
Мука	100 г
Яйцо	2 шт.
Сухари панировочные	200 г
соль, перец, зелень	по вкусу

1. Мясо, вырезку. Толстый край, ростбиф - нарезать поперек волокон на куски по 200 г.
2. Тонко отбить, надрезать сухожилия, посыпать солью и перцем. Обвалять в муке. Обмакнуть во взбитые яйца, обвалять в сухарях и придать овальную форму,
3. Обжарить с обеих сторон на сковороде, а затем поставить на 5 минут в духовой шкаф. Готовый ромштекс выложить на тарелки, рядом положить жареный картофель, полить

Даниял Делетбаев
«Я – повар!»

растопленным сливочным маслом и посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки и укропа.

**Ромштекс – стейк, в европейской кухне, как правило, спинная говяжья вырезка с полоской жира сбоку.*

Ростбиф* с рисом и грибами.



Состав на 4 порции:

<i>Ростбиф</i>	<i>800 г</i>
<i>рис</i>	<i>200 г</i>
<i>Масло растительное</i>	<i>4 ст. л. / 40 мл.</i>
<i>Грибы</i>	<i>300 г.</i>
<i>соль, перец</i>	<i>по вкусу.</i>

Ростбиф это часть говяжьей туши, которая находится между антрекотом и рёберной частью животного. По некоторым заблуждениям ростбиф это название блюда, которое готовится из любой части говядины.

1. Мясо (ростбиф целиком) зачистить от пленок, промыть, натереть солью, перцем, уложить на сковороду, разогретую с жиром, и обжарить со всех сторон до образования румяной корочки.
2. Поставить в духовой шкаф и, поливая жиром, жарить до полной готовности.
3. Готовый ростбиф переложить в посуду, закрыть крышкой. Сок, образовавшийся при жарке и жир слить в отдельную посуду сделать соус*.
4. Ростбиф нарезать поперек волокон на куски. Мясо полить приготовленным соусом, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.
5. На гарнир дать отварной рис, заправленный сливочным маслом. А так же грибы жареные.

**см. соусы*

Мой совет: Для того что бы правильно приготовить ростбиф необходим кухонный термометр. Во время приготовления цельного куска ростбифа замерьте внутреннюю температуру блюда. Выберите, какой ростбиф вы предпочитаете. В Европе предпочтение отдаётся ростбифу – медиум.

50-55 градусов – с кровью

60 – 68 градусов – медиум.

75-82 – прожаренный кусок.

Rinderrollbraten - Рулеты из говядины.



Состав на 4 порции:

<i>Говяжий оковалок</i>	<i>650 г.</i>
<i>Свиной фарш</i>	<i>200 г.</i>
<i>Сливочное масло</i>	<i>20 г.</i>
<i>Морковь</i>	<i>1 шт. / 70 г.</i>
<i>Лук репчатый</i>	<i>1 шт./ 70 г.</i>
<i>Сельдерей</i>	<i>50 г.</i>
<i>Бекон или копченую ветчину</i>	<i>50 г.</i>
<i>Томатная паста</i>	<i>10 г.</i>
<i>Мука</i>	<i>1 ст. л.</i>
<i>Лавровый лист</i>	<i>1 шт.</i>
<i>Веточка тимьяна</i>	<i>1 шт.</i>
<i>Маргарин</i>	<i>50 г.</i>
<i>Бульон говяжий</i>	<i>200 мл.</i>
<i>Зелень петрушки</i>	<i>1 пучок</i>

Способ приготовления:

1. Говяжий оковалок очистить от плёнки и сухожилий. Удалить при наличии лишний жир. Нарезать мясо поперек волокон на 4 -5 равных частей, накрыть кусочки

- полиэтиленовой плёнкой и отбить кухонным молоточком. Лоскуты отбитого мяса следует посолить и поперчить чёрным перцем.
2. Фарш тщательно перемешать со сливочным маслом, добавить по вкусу соль и перец, при желании можно добавить в мясной фарш так же мелко накрошенный репчатый лук (около 20 г.)
 3. Раскатайте фарш в небольшие колбаски и поместите их на середину каждого отбитого кусочка говядины. После чего заверните рулетики и свяжите их ниткой.
 4. Разогрейте маргарин в глубокой, желательнао чугунной сковороде или сотейнике. Положите приготовленные рулеты и хорошенько обжарьте их с обеих сторон до румяной корочки. Затем выньте рулеты, отложите их на тарелку в сторону. Нарежьте кубиками морковь, сельдерей, репчатый лук и небольшими квадратиками бекон или копчёную ветчину. Обжарьте овощи и ветчину в сковороде, где ранее жарилось мясо, добавьте томатную пасту и веточку тимьяна, затем верните мясо в сковороду с обжаренными овощами и залейте его почти до половины говяжьим бульоном. Положите лавровый лист и добавьте по вкусу соль и перец. Накройте сковороду крышкой и тушите мясо на медленном нагреве, время от времени переворачивая рулетики в течении 45 минут.
 5. В это время приготовьте гарнир, который может состоять из отварного картофеля или отварного риса, например «басматти» рис.
 6. Рулетики готовы, выньте их из сковороды и положите в неглубокую кастрюлю, накрыв крышкой. Процедите через ситечко бульон и поставьте его вновь на плиту, когда бульон (фонд) закипит, добавьте в него немного холодной воды смешанной с одной столовой ложкой муки, что бы соус загустел. Следите, что бы мука была смешана с водой без комочков. Венчиком тщательно перемешайте соус и варите его на медленном нагреве 5-7 минут. Попробуйте соус на вкус, при необходимости процедите соус ещё раз. Готовый соус снимите с плиты и перелейте в кастрюлю с рулетиками. Рулеты должны настояться в горячем соусе 5-10 минут, после чего можно сервировать блюда и подавать на стол.

Филе-миньон.

Для начала хочу пояснить, что филе – это не мякоть мяса без кости, как принято многими читателями полагать. Филе – это самостоятельная часть туши находящаяся между антрекотом и огузком. Раньше филе называли поповский или пасторский кусок. Филе представляет собой вытянутых кусок мяса без кости, ссужающийся с одной стороны и увеличенный, округлый с другой. Филе это достаточно дорогая по цене часть туши, это связано с нежным вкусом этого мяса, оно не имеет жил, мышечная часть не волокнистая и не жирная. В старину филе подавали на столы зажиточных купцов, вельмож и придворных.

Для 4-6 порций вам понадобится:

<i>Филе</i>	<i>800 г.</i>
<i>Кабачки цуккини</i>	<i>200 г.</i>
<i>Баклажаны</i>	<i>200 г.</i>
<i>Томаты</i>	<i>100 г.</i>
<i>Бульон овощной</i>	<i>200 мл.</i>

Даниял Дедетбаев
«Я – повар!»

<i>Сливочное масло</i>	<i>100 г.</i>
<i>Белое вино</i>	<i>80 мл.</i>
<i>Растительное масло</i>	<i>40 мл.</i>
<i>Сметана или крем-фреш</i>	<i>70 г.</i>
<i>Рис</i>	<i>250 г.</i>
<i>Мята</i>	<i>5 г.</i>
<i>Мука</i>	<i>80 г.</i>
<i>Канейский перец,</i>	
<i>Соль, чёрный, белый перец по вкусу.</i>	
<i>Зелень кориандра и петрушки.</i>	

1. В не глубокой сковороде разогрейте растительное масло. Кабачки и баклажаны порежьте на кружки, затем посолите и поперчите их, присыпьте кружки мукой и обжарьте в горячем масле до румяной корочки с обеих сторон. Выньте овощи из сковороды и положите их на бумажную салфетку.
2. Теперь посолите и поперчите филе, присыпьте его мукой и обжарьте в сковороде со всех сторон до золотистой корочки. Отложите филе в сторону, а когда оно остынет, разрежьте на круги-медальоны весом по 30-50 г.
3. Уложите в металлическую или керамическую форму поочередно, слоями овощи, предварительно смазав форму сливочным маслом, на дно положите помидоры нарезанные так же кружками, затем жареные кабачки и баклажаны, сверху уложите медальоны филе и сбрызните всё белым вином. Накройте форму и поставьте на 15 минут в духовку при температуре 170 градусов.
4. Теперь отварите рис в небольшом количестве воды. Откиньте отваренный рис на дуршлаг и смешайте его с 50 г. сливочного масла.
5. Далее приготовьте соус, для этого растопите в сковороде 30 г. сливочного масла,
6. Добавьте столовую ложку муки и обжарьте её до золотистого цвета, после чего помешивая венчиком, добавьте овощной бульон и сметану, доведите соус до обволакивающей консистенции и варите на медленном огне 10 минут. Сдобрите соус мятой, солью, канейским и чёрным перцем.
7. На большом блюде выложите рис формой овала, сверху уложите жареные овощи и мясо, посыпьте блюдо рубленой зеленью кориандра и петрушки. Соус подавайте в соуснице отдельно.

Долма



Долма принадлежит к блюдам кавказского региона, Балкан и Ближнего Востока. Это фаршированные листья винограда, инжира, айвы, капусты или другие овощи. Как правило, начинка или фарш для долмы готовятся с рисом, мясом или сыром.



Состав на 4 порции:

виноградные листья	- 50 шт.
фарш (мясной)	- 400 г.
лук репчатый	- 1 шт.
томаты	- 100 г.
рис	- 70 г.
чеснок	- 1 зубчик
мускатный орех	- на кончике ножа
зелень петрушки, укропа, кинзы (кориандр)	
соль, перец по вкусу.	
Для соуса:	
сметана	- 100 г.
томатная паста	- 2 ст. л.
или перетёртые помидоры	- 200 г.
бульон	- 400 мл.
Для приправы:	
натуральный йогурт	- 200 мл,
чеснок	- 1 зубчик,
оливковое масло	- 1 ст. л.
зелень петрушки, укропа,	
соль, перец по вкусу	

Способ приготовления:

1. Промыть и очистить от черешков виноградные листья. Виноградные листья лучше брать молодые, величиной, примерно с ладонь. Чем темнее листья, тем они старше и могут оказаться жёсткими при приготовлении, поэтому выбирайте светло-зелёные листья с молодой лозы.
Бланшируйте листья обдав их кипятком и оставьте в воде на несколько минут. Затем воду нужно слить и тут же залить листья холодной водой, добавив несколько капель лимонной кислоты или уксуса. Через несколько минут слейте холодную воду и обсушите листья салфеткой.
2. Подготовьте мясной фарш. Это может быть бараний, говяжий или фарш из смеси части говядины и свинины. Далее необходимо: мелко покрошить репчатый лук, промытую зелень и чеснок изрубить, снять с помидора кожицу предварительно надрезав сверху крестом кожицу и обдав кипятком. После чего нужно порезать помидор на небольшие кубики. Рис отварить до полуготовности в подсоленной воде и откинуть на дуршлаг. Все приготовленные ингредиенты смешайте с фаршем, добавьте мускатный орех, 2 ст. ложки бульона, соль и перец.
3. Теперь можно приступить к формированию долмы.
4. На гладкую сторону листа выложите приготовленный фарш и сверните подобно голубцам.
На дно сотейника или кастрюли положите несколько виноградных листьев, сверху уложите долму.
5. Отдельно смешайте сметану с томатной пастой или тёртыми помидорами, добавьте мясной или овощной бульон, соль и перец по вкусу и залейте долму так, что бы жидкость едва покрывала верхний слой. Сверху в сотейник или кастрюлю положите тарелку меньшим диаметром, что бы долма не всплывала. Накройте долму крышкой, доведите до кипения и тушите на медленном нагреве 35 минут. После приготовления уберите сотейник с плиты и оставьте долму «доходить» 10 минут.
В этом время можно приготовить приправу, для этого тщательно смешайте рубленую зелень, чеснок и оливковое масло с жирным йогуртом. Добавьте по вкусу соль и перец.

Подавать долму следует с соусом, рубленой свежей зеленью. Отдельно подайте приправу из йогурта и свежий лаваш или Fladenbrot.

Телячья печень по-берлински.

Путешествуя с вами по кулинарному миру, уважаемые читатели, мы непременно будем возвращаться к немецкой традиционной региональной кухне. Немецкая кухня очень разнообразна, у каждой земли есть свои традиционные блюда. В Берлине - это конечно же телячья печень по-берлински. Для этого блюда можно использовать телячью или говяжью печень и любое сухое белое вино.

Состав на 6 порций:

Печень телячья	1,2 кг.
Вино сухое белое	150 мл.
Масло сливочное	300 г.
Лук репчатый	700 г.
Яблоки	5 шт.
Мука	100 г.
Паприка сладкая молотая	
Соль, чёрный перец, по вкусу.	
Для гарнира:	
Картофель	700г.
Крахмал	3 ст.л.
Яйцо	3 шт.
Соль по вкусу.	

В первую очередь нужно приготовить на гарнир картофельные клоссы. Для этого картофель очистить и промыть. Отварить в подсоленной воде до полной готовности и охладить до комнатной температуры. Обратите внимание, что для клоссов желательно выбирать при покупке картофель разваривающихся сортов. Далее приготовьте из картофеля пюре, пропустив его через пресс или с помощью толкушки. Добавьте в пюре яйца, крахмал, соль по вкусу. Всё тщательно перемешайте и смочив водой руки сформируйте из этой массы шарики величиной с мандарин. Положите клоссы в кипящую подсоленную воду и варите на медленном нагреве 15 минут. Затем снимите кастрюлю с плиты и оставьте клоссы в воде.

Печень промыть и очистить от плёнки. Обсушить кухонной салфеткой и нарезать тонкими шайбами. Лук очистить и нарезать соломкой. Масло разделите на 4 части. В сковороде растопить 1/4 часть сливочного масла обжарить лук, добавить немного сладкой молотой паприки. Посыпать лук небольшим количеством муки и ещё раз тщательно обжарить. Извлеките лук и положите в сторону в чашку. Теперь нарежьте яблоки шайбами толщиной 1 см, удалите семена и сердцевину. Растопите в сковороде ещё ¼ часть сливочного масла и обжарьте яблоки с двух сторон, извлеките яблоки и положите их на салфетку. Следующий этап будет жарка печени. Печень обваляйте в муке, обжарьте в одной части масла с двух сторон по 2-3 минуты, затем посолите и поперчите добавьте в сковороду вино, накройте крышкой и тушите несколько минут. Выложите печень на противень, сверху уложите обжаренные яблоки и лук, поставьте в духовку на 10 минут при температуре 160 градусов. Подавайте печень с картофельными клоссами. Растопите последнюю часть масла и полейте ей сервированные клоссы. К этому блюду можно подать отдельно наваристый говяжий бульон и салат из сельдерея с зеленью.

Лябскаус по-бременски.

Это старинное и известное в Бремене блюдо. В 17 веке благодаря морякам, бороздящим североморский регион блюдо получило огромную популярность не только в Германии, но и в Дании, Швеции и Норвегии. С тех пор оно стало визитной карточкой Бремена и прибрежных морских городков в округе. Лябскаус имеет мягкую консистенцию, это связано с тем, что в то далёкое время моряки страдали цингой и не могли пережёвывать жёсткую пищу, к тому же в состав этого блюда входят продукты, которые можно было брать на борт корабля в дальнее плавание, не боясь, что они испортятся. Значение названия блюда к сожалению до сих пор не установлено. Но, в некоторых бременских гаштетах полагают, что оно связано со старинным диалектом, на котором слово лябскаус переводится как «еда для крыльев», по другой версии это слово принадлежит литовским мореплавателям и переводится как «хороший ключ». Кстати, если вам не удалось найти в магазине солёную говядину, то вместо неё можно использовать консервированную говядину, которая называется „cornet beef“.

Состав на 4 порции:

<i>Солёная говядина</i>	<i>1 кг.</i>
<i>Порей</i>	<i>0,2 кг.</i>
<i>Морковь</i>	<i>0,1кг.</i>
<i>Сельдерей</i>	<i>0,1 кг.</i>
<i>Лук репчатый</i>	<i>400 г.</i>
<i>Сало копчёное</i>	<i>150 г.</i>
<i>Картофель</i>	<i>600 г.</i>
<i>Филе сельди</i>	<i>5 шт.</i>
<i>Огурчики солёные</i>	<i>4 шт.</i>
<i>Яйца</i>	<i>8 шт.</i>

Соль, чёрный перец по вкусу.

На гарнир маринованная свекла и маринованная в уксусе сельдь, глазунья из двух яиц.

Солонину (gerökelte Rindfleisch) положить в кастрюлю с холодной водой и поставить на плиту. Варить на медленном нагреве около часа, затем положить одну луковицу, лавровый лист, несколько горошин чёрного перца, и целиком промытые овощи: морковь, порей, сельдерей. Продолжайте варить до тех пор, пока мясо не станет достаточно мягким. Затем извлеките его из бульона и охладите до комнатной температуры. Теперь нарежьте мясо мелким кубиком, если вы используете консервированную говядину, то процесс варки мяса можно пропустить.

В другой кастрюле в кипящей, подсоленной воде отварите картофель в мундире. Когда картофель сварится. Остудите его и очистите. Пропустите картофель через пресс или сделайте картофельное пюре с помощью толкушки. Сало измельчите с помощью ножа, обжарьте его в сковороде, добавьте очищенный и измельченный лук и так же обжарьте до золотистого цвета.

Филе солёной сельди без костей положите в холодную воду на 10 минут, а затем нарежьте мелким кубиком.

Теперь смешайте картофельное пюре с обжаренным с салом луком, измельченной сельдью, мясом, добавьте немного бульона, что бы консистенция всей массы, тем не менее, оставалась упругой. Аккуратно сформируйте овальные формы и выложите их

порционно на тарелки. Сверху уложите яичницу глазунью из 1-2 яиц, а в стороне положите гарнир, состоящий из маринованной свеклы, маринованной в уксусе сельди и солёных огурчиков. У вас получился настоящий бременский лябскауc.

Sauerbraten – рейнская говядина.

Вновь дорогие читатели мы возвращаемся с вами к немецкой кухне. Она настолько разнообразна, колоритна и интересна, что каждый сможет найти в ней что-то особенно вкусное и полезное. Сегодня мы поговорим о старинном блюде, связывающем несколько достаточно больших центральных и южных регионов Германии. Со временем эта еда стала известна не только в этих регионах, но и получила популярность практически в каждой немецкой семье. Это осеннее блюдо называется: «Зауэрбратен», что означает в переводе на русский язык – «кислое жаркое».

И в этом случае название блюда говорит само за себя, потому что мясо, а это преимущественно говядина, конина или дичь, первую стадию процесса приготовления проходит в маринаде. Благодаря этой старинной технологии, мясо становится невероятно нежным, приобретает аромат маринада, трав и специй и становится невероятно вкусным. В качестве гарнира, по традиции, подают картофельные клоссы, красную капусту, яблочный мусс иногда запеченные фрукты.

Состав на 4-6 порции:

Говядина мякоть	2,8 кг.
Уксус винный	½ л.
Вино красное	1 л.
Специи для маринада	в рецепте.
Томатная паста	3 ст.л.
Лук	250 г.
Морковь	200 г.
Сельдерей	300 г.
Масло растительное	4 ст.л.
Мука	2 ст.л.
Соль, чёрный перец	по вкусу.
Хлеб ржаной чёрный	100 г.

Изюм 1 горсть для соуса.

Говядину очистить от сухожилий, промыть и целым куском уложить в глубокую посуду. Туда же положите очищенную морковь, сельдерей, репчатый лук. Крупные овощи можно разрезать на несколько частей. В другую посуду или глубокую кастрюлю налейте ½ литра уксуса, добавьте 1 литр красного сухого вина, 500 мл. воды, положите чайную ложку семян горчицы, 4 побега гвоздики, 3 лавровых листа, 10 горошин можжевельника и столько же горошин чёрного перца. По вкусу добавьте в маринад соль и 1 чайную ложку сахара. Поставьте кастрюлю на плиту и доведите до кипения. Затем залейте маринад в посуду с приготовленным мясом, обратите внимание, что бы мясо было полностью

покрыто маринадом, остудите до комнатной температуры и поставьте посуду с мясом в холодильник на 4-5 дней. Первая стадия приготовления «кислого жаркое» окончена.

Когда мясо достаточно промаринуется, извлеките его из маринада, обсушите кухонной салфеткой. В утятницу или похожую посуду налейте растительное масло и поставьте посуду на плиту, когда масло нагреется, положите целый кусок мяса и обжарьте его с двух сторон, затем положите крупные овощи из маринада, и продолжайте обжаривать вместе с мясом. Через ситечко процедите маринад и залейте до половины куска мяса в посуду с жаркое, доведите до кипения, накройте крышкой и поставьте в духовку при температуре 180 градусов по Цельсию на 2 часа. После приготовления извлеките мясо, соус перелейте в маленькую кастрюлю и сгустите его с помощью небольшого количества муки или ру. Добавьте в соус немного измельченного ржаного чёрного хлеба и горсть изюма. Разрежьте мясо на порционные кусочки, подавайте с гарниром и соусом.

Мусака сборная с бараниной.

Национальная кухня армян была и остаётся, по сей день, самой древней кухней в Азии и в кавказском регионе. Известно, что уже 2500 лет назад армяне имели представление о принципах брожения и правилах хлебопечения. Многие кулинарные традиции армян перешли в другие регионы, стали популярны в Византии, Грузии, Персии и других странах. Армянская кухня по своему очень разнообразна, в ней используются элементы комбинированного приготовления пищи, часто встречается использование технологии фарширования, а широкий ассортимент приправ, специй и трав делает блюда этой кухни особенно вкусными и ароматными. Рецепты мусаки встречаются в разных частях кавказского и средиземноморского региона, особенно популярно это блюдо в Греции. Но, не смотря на широкое распространение этого блюда, родиной его все же считается Армения.

Состав на 6 порций:

<i>Мякоть баранины</i>	<i>900 г.</i>
<i>Рис</i>	<i>150 г.</i>
<i>Лук репчатый</i>	<i>200 г.</i>
<i>Тыква</i>	<i>400 г.</i>
<i>Баклажаны</i>	<i>400 г.</i>
<i>Сельдерей</i>	<i>200 г.</i>
<i>Бульон мясной</i>	<i>250 мл.</i>
<i>Помидоры</i>	<i>300 г.</i>
<i>Масло сливочное</i>	<i>150 г.</i>

Зелень петрушки и укропа.

Соль, чёрный перец, молотый кориандр по вкусу.

Мякоть баранины, заднюю или спинную часть, очистить от сухожилий, нарезать на небольшие кубики. Лук репчатый очистите и нарежьте аналогично мясу. В глубокой сковороде растопите $\frac{1}{2}$ часть сливочного масла положите нарезанный лук и обжарьте его в течении 5 минут, затем добавьте мясо и продолжайте обжаривать на сильном нагреве плиты вместе с луком до румяного цвета. Теперь залейте мясо до поверхности мясным

бульоном, доведите до кипения, добавьте порезанный кубиком сельдерей, а так же по вкусу соль, чёрный перец и молотый кориандр, накройте крышкой и тушите на медленном нагреве плиты 20 минут. Затем добавьте в сковороду рис, перемешайте и накрыв крышкой доведите рис до полуготовности в течении 5-7 минут. Снимите сковороду с плиты, не открывая крышки, оставьте на 5 минут в стороне.

В это время очистите от кожицы тыкву, удалите семена, порежьте её на ровные плоские шайбы. Баклажаны промойте и порежьте на шайбы примерно такой же толщины, как тыква.

В отдельной сковороде на сливочном масле обжарьте тыкву в течении 2-3 минут, слегка посолите, затем выложите половину подготовленных кусочков тыквы на смазанный сливочным маслом противень или форму для запекания. Сверху уложите слой баклажанов бланшированных 3-4 минуты в подсоленном кипятке, далее положите тушёное мясо с рисом и луком. Поверх этого положите помидоры порезанные шайбами, так что бы они покрыли всю поверхность блюда. Следующий слой опять уложите баклажанами и на самый верх положите вторую половину порезанных и обжаренных шайб тыквы. Поставьте форму для запекания в духовку на 35-40 минут при температуре 170 градусов С. Затем посыпьте готовую мусаку рубленой зеленью петрушки и укропа и подавайте к столу. Отдельно можно подать острую приправу аджику.

Приходи ко мне в кишлак, будет вкусный бешбармак или старинный ритуал киргизского гостеприимства.



Издавна мои прародители готовили бешбармак. Это традиционное киргизское блюдо стало частью истории моего горного народа, невозможно представить праздник – той, без отменного бешбармака приготовленного из мяса овец, крупного рогатого скота или конины. Ведь это не только вкусное, сытное угощение, но и часть обряда трапезы за достарханом. Так что же такое бешбармак или бесбармак, как его называют в Казахстане. Это блюдо состоящее из крошенного отварного мяса и лапши, в состав подливки - «чык», входит красный и чёрный молотый перец, лук, лавровый лист.

Слово Беш по-киргизски означает пять, а бармак переводится как пальцы. В целом название происходит от значения «пять пальцев», это связано с тем, что в старину, да и по традиции сегодня это блюдо едят пятью пальцами. И пусть не фыркают некоторые брезгливые читатели, с ухмылкой представляющие процесс приема пищи руками. Для некоторых народов это вполне нормальный процесс, ведь европейцы едят птицу-гриль руками, так что в этом никто не подразумевает ничего дурного. Но вернемся к нашему бешбармаку. Кстати некоторые киргизские учёные занимавшиеся в Советские годы изучением быта и кухни киргизов отмечают, что название Бешбармак появилось сравнительно недавно, приблизительно в 1930 году, когда Киргизию стали заселять русские и украинцы. Именно они заметили, что это блюдо едят пятью пальцами и стали между собой называть его Бешбармак. До этого момента блюдо называлось Наарын. Впрочем, оказывается раньше Наарын, состоял преимущественно из большого количества отварного мелко накрошенного мяса с добавлением небольшого количества лапши, которая у нас называется – камыр.

Камыр готовят из обычного теста, замешанного на воде с добавлением яиц и соли. Форма лапши бывает различная в зависимости от регионов, например в некоторых

областях Киргизии из тонко раскатанного теста делают квадратики, в других регионах раскатанное тесто режут на нити толщиной до 1-2 см. Я встречал бешбармак в котором тесто раскатывалось большим круглым пластом и отваривалось в казане. Затем на этот плат кладут крошенное мясо и устуканы. Здесь хочу обратить внимание читателя на слово устукан. Это отварная кость с мясом. Но устукан это не просто кость с мясом. Дело в том, что у киргизов застолье имеет свои законы и правила. Здесь важно обратить внимание на все тонкости этого ритуала, корни которого уходят в глубину прошлого моего народа.

Во-первых, важно место. За достарханом, любой гостеприимный хозяин должен рассадить гостей в зависимости от пола, возраста, места в клановой иерархии и тд. Досторхан в переводе означает : Дос – друг, хан и есть хан, то есть правитель. Досторхан – правитель друзей. Стол, за которым собираются друзья, соседи, знакомые и родные.

Как правило, самое почетное место во главе стола, подальше от входа, туда сажают самых уважаемых гостей, более молодые рассаживаются ближе к выходу, в самом конце стола у выхода сидит молодой парень или девушка из числа родных хозяина дома, которая (ый) разливает чай в пиалы гостей. Важным аспектом в застолье является чаепитие, которое продолжается иногда по несколько часов.

Пиалы подают по кругу, а чай в них наливают почти на дне, что бы гость всегда при долгой беседе имел возможность пить свежий и горячий чай. Мне иногда кажется, что этот процесс в застолье бесконечен.

Старинная киргизская пословица гласит: « Не говори, что принял гостя, если ты не зарезал для него барана». Киргизы как я уже упоминал кочевой народ и с раннего утра до позднего вечера они занимались скотоводством. Уходили на пастбища, пасли овец, занимались хозяйством. Только к вечеру они собирались всей семьей за достарханом и приглашали к себе гостей. Гостеприимный хозяин позволял гостям выбирать барашка, которого после прочтения молитвы пускали под нож. Молодые ребята из числа сыновей и родственников хозяина разделявали тушу, опаливали голову и ноги барана, а так же следили за костром, над которым стоял большой казан. Девушки - дочери и невестки хозяев готовили из свежего мяса, субпродуктов и ливера сначала куурдак – жаренное в казане мясо с луком и специями, а после раскатывали тесто для бешбармака. Мясо поручалось варить мужчинам, они же занимались и разделкой и распределением устуканов. В этом вопросе необходим опыт и знания, ведь бывало, что неправильно поданный гостю устукан мог стать причиной ссор и обид. На больших праздниках распределением устуканов занимается опытный человек, который называется бёкёоль или в некоторых регионах чыгданчи. Ведь в зависимости от возраста и почетности, гостю подаются различные устуканы.



Варить мясо следует в небольшом количестве воды на слабом огне, на один килограмм мяса нужно около 1, 5 литра воды, тогда бульон получится крепким и вкусным. Для придания аромата бульону в него добавляют лук, чеснок, мяту, чабрец, лавровый лист и зиру.

После чаепития и куурдака- жаренного мяса, которое едят вилками, гостям предлагают вымыть руки. Для этого двое младших сыновей или родственников хозяина проходят по кругу перед гостями с кусочком мыла, полотенцем, тазом и кувшином, наполненным тёплой водой, из которого дети поливают воду на руки уважаемых гостей.

Гости по очереди моют руки и желают ребятишками быть здоровыми и счастливыми.

Даниял Дедембаев
«Я – повар!»



Всё застолье сопровождается мирной беседой, обсуждением новостей и проявлением уважения к гостям и хозяевам. Вскоре на стол подают в небольших пиалах свежий горячий мясной бульон. После чего предлагают отведать куйрук боор – отварную печень. Всех гостей угощают кабырга – ребрышками с небольшим количеством отварного мяса. Затем торжественно подают голову и устуканы. В различных областях Киргизии голову барана подают по-разному. В одних регионах опаленная и отваренная в казане голова достается самому младшему участнику застолья, в других самому старшему или самому уважаемому. В том и другом случае с головы необходимо срезать мясо, разрезать на маленькие кусочки язык и положив в блюдо передать попробовать угощение всем гостям. Ухо, как правило, дают младшему сыну хозяина с наставлением быть послушным сыном своим родителям, глаз без зрачка можно поделить с тем, кого хотел бы чаще видеть. Самый почётный гость получает: мужчина – жамбаш (подвздошная часть), женщина – куймулчак (копчиковую часть), далее в строгой последовательности согласно занятым местам подают другие устуканы: кашка жилик (бедренная кость), жото жилик (берцовая кость), коюн жилик (кость от колена до лопатки), далы (лопатка) кары жилик (бедренная кость передней части). Последними по почетности считаются шейные позвонки называемые – омуртка.



Самая почётная часть конской туши – уча (кобчиковая часть) её подают на большом блюде самым почётным гостям вместе с колбасой сделанной из мяса и сала (казы, чучук).

После раздачи мяса на больших блюдах подается отварная в бульоне лапша с подливкой – чык. Для чыка берут небольшое количество бульона в которм варилось мясо, добавляют нарезанный кольцами или полукольцами лук, чёрный перец, зире, сладкий молотый красный перец, после чего подливку кипятят на медленном огне 10-15 минут.

Опытные мужчины острыми ножами мелко крошат отварное мясо и заправляют им бешбармак. Этот момент и есть апогей застолья, бешбармак ароматно парит в тарелках, в пиалах разлит горячий, крепкий и свежий бульон. За достарханом царит атмосфера дружбы и взаимоуважения.

Весь ритуал застолья, включая бешбармак, распределение устуканов, чаепитие, является важной церемонией созданной гостеприимством моего народа, эти традиции дошли до нас через века и учат нас истинно восточному уважению к старшим, почитанию родителей, взаимности между людьми и радушию при встрече дорогих гостей.

Даниял Делетбаев
«Я – повар!»



Бешбармак по-киргизски.



Для бешбармака вам понадобится хорошее, свежее мясо. Рекомендуется использовать баранину, говядину или телятину. Мясо должно быть с косточкой, которая придаст бульону – шорпо, наваристый, насыщенный вкус.

Для 6 порций возьмите 2 кг. мяса, очистите его от плёнки, удалите сухожилия. Положите мясо в кастрюлю и залейте 3 литрами холодной воды. Доведите воду до кипения, уменьшив нагрев, снимите образовавшуюся на поверхности кастрюли пену. Положите целую луковицу, лавровый лист, соль и несколько горошин чёрного перца. Варите мясо 1,5-2 часа до полной готовности.

Пока готовится мясо, приготовьте лапшу. Для этого замесите крутое тесто из муки и яиц, дайте ему «отдохнуть» 15 минут накрыв чашкой, после чего раскатайте тесто на тонкие пласты. Обсыпьте пласты мукой, сверните в трубочку и разрежьте на тонкие лоскуты. Разложите лапшу на кухонном полотенце. Если вы не любите «возиться» с тестом, то лапшу можно купить в магазине. Например: Bandnudeln.

Сваренное мясо выньте из кастрюли и положите в глубокую чашку. Теперь приготовьте подливку – чык. Снимите черпаком в небольшую кастрюлю верхний слой бульона с жиром (400 мл. / 2 стакана) и поставьте его на плиту.

Даниял Дедетбаев
«Я – повар!»

Почистите две большие головки лука и порежьте их соломкой. Положите лук в небольшое количество отлитого ранее бульона, добавьте немного красного перца, молотого кориандра, и варите на медленном огне 15 минут.

Для того что бы отварить лапшу, нужно взять половину оставшегося бульона, добавить в неё столько же кипяченой воды, посолить и поставить на плиту, когда бульон закипит, положите лапшу и варите 5-7 минут, после чего вытащите лапшу шумовкой на большое блюдо. Мелко покрошите часть мякоти мяса, выложите его на блюдо с лапшой. Мясо и лапшу полейте подливкой с луком – чык. Сверху на бешбармак положите разделённые на порции куски оставшегося отварного мяса с костями и подавайте на стол. Оставшуюся часть бульона – шорпо, вскипятите, процедите через ситечко, разлейте в пиалы, посыпьте рубленой зеленью укропа и петрушки и подавайте к бешбармаку.

Мой совет: Не пейте после употребления баранины в течении 30 минут холодную воду. Это может вызвать расстройство кишечника!



Традиционно у киргизов к бешбармаку подают мясную закуску казы или отварное мясо.

Кульчатай по-чуйски.



Состав на 4 порции:

<i>Баранина</i>	<i>1000 г</i>
<i>лук репчатый</i>	<i>3 шт./ 250 г шт.</i>
<i>лист лавровый</i>	<i>2 шт.</i>
<i>томат паста</i>	<i>50 г.</i>
<i>морковь</i>	<i>150 г.</i>
<i>картофель</i>	<i>200 г.</i>
<i>соль, перец красный, или чёрный молотый</i>	<i>по вкусу</i>

для теста:

<i>Мука</i>	<i>300 г</i>
<i>Яйцо</i>	<i>2 шт.</i>
<i>Соль.</i>	

1. Баранину отварить крупными кусками в небольшом количестве воды с добавлением лаврового листа, соли и перца. Когда мясо приготовится извлечь его из бульона, остудить и порезать кубиками по 20 – 30 грамм.
2. В сотейнике или глубоком казанке сделать «зажарку». Лук, нарезанный соломкой, морковь брусочком, обжаривают в жире или растительном масле с томатным пюре до золотистого цвета. Добавляют процеженный мясной бульон, картофель порезанный крупным кубиком. Варить 15 минут на слабом нагреве плиты.
3. Вымесить тесто, потом тесто тонко раскатать, нарезать квадратиками 10 на 10 см., отварить в бульоне с «зажаркой» и картофелем. Добавить мясо нарезанное кубиком. Варить на медленном нагреве 5-7 минут. После чего вытащить шумовкой на большое блюдо мясо, овощи и отварное тесто. Отдельно в пиалы налить бульон.



Мой совет: Для кульчатая используется любая часть бараньей туши, но лучше всего использовать заднюю часть, кострец, рёбра и лопаточную часть. Баранина должна быть жирной и свежей.

Хинкал с мясом.



Это известное блюдо среди многих кавказских народов. Особенно популярен хинкал, среди дагестанцев, аварцев и кумыков. «Хорошая невеста должна уметь готовить хинкал» - гласит народная мудрость. Кстати, не путайте, пожалуйста, грузинские хинкали, блюдо похожее на пельмени с блюдом хинкал. Смею вас заверить, это совершенно разные по содержанию и технологии блюда.

Состав на 6 порции:

Баранина мякоть с косточкой	1 кг.
Помидоры	1 кг.
Чеснок	2 зубка
Лук репчатый	100 г.
Масло сливочное	150 г.
Укроп и кориандр	по 1 пучку.
Лавровый лист	1-2 шт.

Соль, чёрный перец	по вкусу.
Мука	1 кг.
Яйцо	1 шт.
Кефир	500 мл.
Сода	½ ч.л.

1. Баранину промыть, очистить от сухожилий, разделить на части, положить в кастрюлю, залить холодной водой и поставить на плиту. Когда вода закипит удалить ситечком или шумовкой образовавшуюся пену, посолить, положить целую очищенную луковицу и лавровый лист. Уменьшить нагрев, прикрыть крышкой и варить до готовности мяса около 75 минут.
2. В глубокую и большую чашку всыпать пшеничную муку. Добавить в муку пищевую соду, яйцо, кефир, соль и замесить не очень крутое тесто. Накрыть тесто полотенцем и оставить «отдохнуть» 30 минут. После чего, разделить тесто на 4 части. Затем раскатать каждую часть в виде лепёшек высотой 1-2 см. Нарезать из лепёшек ромбики размером 3-4 см.
3. Помидоры протереть на тёрке в однородную массу. В глубокой сковороде растопить сливочное масло, добавить помидоры, соль и чёрный перец по вкусу. Тушить на медленном нагреве плиты 20 минут, после чего добавить измельченный чеснок и рубленую зелень. Накрыть крышкой и убрать с плиты.
4. Отваренное мясо вынуть из кастрюли, разрезать на небольшие кусочки весом 50-60 грамм. В бульон добавить немного кипячёной воды, довести до кипения и опустить в бульон ромбики приготовленного теста. Рекомендую варить тесто в течении 5-7 минут порционно, а не всё разом, это позволить хинкалу лучше «подняться». Готовые пышные ромбики вынуть из бульона шумовкой и проколоть каждый

ромбик вилкой в нескольких местах. Это делается для того, что бы тесто «не упало» и оставалось пышным.

5. Выложите готовые ромбики на большое блюдо, или порционно в тарелку. Подайте к отварному тесту – хинкал, приготовленный томатный соус, отдельно отварное мясо, украшенное рубленой зеленью кориандра и укропа, в пиалах или чашках процеженный бульон в котором варилось мясо и тесто.

Жаркоп.



Состав на 6 порций:

<i>Мясо баранина</i>	<i>800 г</i>
<i>Масло растительное</i>	<i>50 мл.</i>
<i>Лук репчатый</i>	<i>200 г</i>
<i>Чеснок</i>	<i>½ головки</i>
<i>Картофель</i>	<i>700 г</i>
<i>Капуста белокочанная</i>	<i>200 г</i>

Данијал Дедетбаев
«Я – повар!»

<i>Морковь</i>	<i>150 г</i>
<i>Редька</i>	<i>150 г</i>
<i>Перец болгарский</i>	<i>2 шт.</i>
<i>Жусай</i>	<i>200 г.</i>
<i>Острый перец чили</i>	<i>½ шт.</i>
<i>Соль, перец чёрный</i>	<i>по вкусу.</i>
<i>Зелень - укроп, петрушка, кинза.</i>	
<i>Для теста:</i>	
<i>Мука</i>	<i>250г</i>
<i>Яйцо</i>	<i>1 шт.</i>
<i>Соль и чёрный перец</i>	<i>по вкусу.</i>

1. Лук очистить, порезать полукольцами, мясо промыть порезать на кубики весом 50 г. Капусту нашинковать, редьку, морковь, перец болгарский порезать соломкой. Картофель очистить и порезать кубиками крупно.
2. В сотейнике обжарить лук, затем мясо, измельченный чеснок, помидоры, добавить 1,5 литра воды или мясного бульона и тушить 50 минут на медленном огне, после чего добавить капусту, редьку, жусай, морковь, картофель. Тушить далее 15 минут.
3. Приготовить тесто как для лапши. Раскатать на тонкие пласты и порезать их квадратиками размером 15X15 см.
4. Как только все продукты в сотейнике приготовились, можно положить тесто и варить ещё несколько минут до полной готовности.
5. Жаркоп выложить шумовкой на блюдо и украсить зеленью. Отдельно подать бульон.



Мой совет: для этого блюда подойдёт шея и спинная часть барана, кроме того можно приготовить и с говядиной, например подойдёт толстый край, пашнина, оковалок, шея.

Даниял Дедетбаев
«Я – повар!»

Манты.



Состав на 4 порции:

<i>Фарш из баранины или говядины</i>	<i>800 г</i>
<i>Лук репчатый</i>	<i>500 г</i>
<i>Соль, перец чёрный, кориандр молотый, перец красный острый</i>	<i>по вкусу.</i>
<i>Для теста:</i>	
<i>Мука</i>	<i>1 кг.</i>
<i>Соль, вода.</i>	

Для приготовления этого блюда необходимо следующее: мантоварка, скалка, 2 глубокие чашки.

Замесить крутое тесто, без добавления яиц. Дать тесту «отдохнуть» накрыв его чашкой на 20 минут.

Очистить лук, измельчить. Смешать фарш, желательно жирный с измельченным луком. Добавить соль, перец, кориандр, острый перец и пол стакана холодной воды. Дать фаршу настояться 20 минут.

Тесто скатать в жгут, толщиной с большой палец, затем разделить его на кусочки по 20 г. Каждую часть раскатать, обсыпав мукой на кружки толщиной 1,5 мм.

В центр каждого кружка положить фарш, слепить в виде конвертика, после чего слепить углы с обеих сторон.

Положить манты на каскан мантоварки, предварительно смазав его растительным маслом. Обратите внимание, что бы манты не соприкасались друг с другом. Варите в течении 40-45 минут.

К мантам можно подать салат из помидоров, острый соус лазо*, и обязательно зелёный или чёрный чай.

- ❖ соус лазо – 5 ст.л. острого красного молотого перца, 2 зубка измельченного чеснока, раскаленное растительное масло, соль по вкусу. Всё осторожно смешать и дать остыть. Добавить 1 ч. л. уксуса.



Мой совет: Манты - это «большие пельмени» приготовленные в специальной кастрюле каскане на пару. В нижнюю часть кастрюли наливают воду, затем ставят верхние части кастрюли с местом для расположения мант и отверстиями для прохождения пара, сверху кастрюля закрывается крышкой.

В мясной фарши так же можно добавить натёртую на тёрке редьку, тыкву или картофель. Соотношение овощей и мяса – 1 часть мяса, 1 часть лук + 1 часть овощи. Помните, что мясной фарши нужно переработать не позднее одних суток после приготовления!

Манты жареные.

Приготовленные ранее и остывшие манты можно обжарить в сковороде со сливочным или растительным маслом.



Рулет по-чалдаварски.

Состав на 6 порций:

для фарша:

баранина

1 кг.

лук репчатый -

4 шт./ 350 г

курдючное сало -

300 г * если нет курдючного сала,

то можно использовать внутренний жир, но в этом случае его нужно перемолоть с мясным фаршем.

Тыква перемолотая

400 г

молотый кориандр

5 г

черный молотый перец и

соль

по вкусу

для теста:

мука

500 г

вода

1 стакан

соль

1 ч. ложка.

1. Сделать мясной фарш из баранины и тыквы или мелко нарежьте мясо ножом. Тыкву измельчите.
2. Нашинковать лук. Фарш с луком тщательно перемешать и добавить соль, кориандр и черный молотый перец. Если есть, то можно порезать мелкими кусочками курдючное сало.
3. Тесто раскатать в большой тонкий пласт не менее 50 см в диаметре. На получившийся круг теста уложить фарш, добавить к нему кусочки сала и затем скатать в рулет. Подготовленные таким образом рулеты выложить по одному на решетки каскана* и варить на пару 40 - 45 минут.

*Решетка каскана – часть кастрюли для варки мант.

Готовый орото нарезать на крупные куски и подавать с горячим мясным бульоном или уксусом и соусом лазо. * см. манты.



Мой совет: Что бы мясо мелко нарезать ножом, нужно его разрезать на пластины и положить их на небольшое время в морозильную камеру. Замороженное мясо вам будет легче нарезать.

Чучвара – пельмени по-чуйски.

В этой статье я хотел бы поделиться с вами дорогие читатели рецептом приготовления пельменей по-среднеазиатски. Чучвара популярна в Узбекистане, Киргизии, Таджикистане и Казахстане. По своему составу это блюдо напоминает китайский вантан, и одновременно уйгурский лагман. В состав этого блюда входят пельмени, разница лишь в том, что они значительно меньше по форме и приготавливаются без свиного мяса. Пользуясь, случаем, хотел бы дать вам совет, как приготовить тесто, что бы оно не разваривалось и не слипалось в этом блюде. Для этого нужно добавить в муку перед замешиванием (15-20%) мелкой манной крупы, которая повысит клейковину и улучшит качество теста. Приготовление пельменей в остальном остаётся таким же классическим способом, как вы готовите, например пельмени по-домашнему. На одну порцию вам понадобится 10-15 штук.

Состав на 6 порций:

Пельмени	- 80 шт./ 1,5 кг.
Мясо на кости	- 300 г.
Лук репчатый	- 150 г.
Масло растительное	- 50 мл.
Перец болгарский	- 2 шт.
Помидоры	- 300 г.
Чеснок	- 3 зубка
Картофель	- 150 г.
Морковь	- 75 г.
Соль, чёрный перец	по вкусу
Кориандр и зиру	на кончике ножа.
Зелёный лук, петрушка, укроп, кинза.	

Мясо разрубить на небольшие кусочки, промыть и обжарить в казанке с луком на подогретом растительном масле до полуготовности. Затем добавить очищенную и порезанную соломкой морковь, измельченный чеснок и болгарский перец, так же положите в казанок очищенный, помытый и нарезанный кубиком картофель, обжаривать овощи ещё 10 минут, постоянно помешивая лопаткой. Теперь можно добавить помидоры, порезанные в произвольной форме, по желанию можно использовать томатную пасту. Немного обжарьте на сильном огне и налейте в казанок один литр кипячёной воды или бульона, добавьте по вкусу соль, чёрный перец, а так же приправы: молотый кориандр и зиру (кумин), уменьшите нагрев плиты и варите соус в течении 20 минут накрыв казанок крышкой.

За 10 минут до подачи блюда к столу, положите в соус приготовленные пельмени, аккуратно перемешайте и отварите. Подавать чучвару рекомендуется в глубоких пиалах, называемых в средней Азии – кесе. Перед подачей положите пельмени с овощами и соусом в кесе или глубокие чашки, посыпьте рубленой зеленью петрушки, зелёным луком и укропом. К этому блюду можно подать 9% уксус, острую приправу аждику и белый хлеб.

Куурдак по-киргизски.



Состав на 4 порции:

<i>Мясо</i>	<i>1000 г</i>
<i>лук репчатый</i>	<i>3 шт. / 300 г</i>
<i>жир</i>	<i>150 г</i>
<i>бульон</i>	<i>250 мл</i>
<i>картофель</i>	<i>1 кг</i>
<i>помидоры</i>	<i>250 г</i>
<i>морковь</i>	<i>250 г</i>
<i>перец болгарский</i>	<i>1 шт.</i>
<i>зелень, соль, специи</i>	<i>- по вкусу</i>

1. Мясо (баранина, или говядина) нарезать на кусочки по 30 - 40 г и обжарить в горячем жире с луком.
2. Затем положить соль и чёрный перец по вкусу, лавровый лист продолжать обжаривать на медленном огне.
3. Когда мясо и лук достаточно обжарятся, долейте мясного бульона или воды.
4. За 20 минут до полного приготовления мяса добавьте очищенный и крупно порезанный картофель и очищенную и так же порезанную морковь, помидоры и болгарский перец. Тушите, накрыв крышкой.
5. Для гарнира к куурдаку можно использовать так же салат из свежих помидоров.
6. При подаче посыпать куурдак рубленой зеленью. Так же рекомендую к жирной пище подать лепешки и горячий чай.



Мой совет: Жидкости должно быть не много, иначе мясо будет вместо тушения вариться. Желательно не употреблять после жирной баранины в течении 30 минут холодную воду и

прохлаждающие напитки. Это может вызвать расстройство кишечника.

Рагу «Кавардак».



Название этого рагу пришло из средней Азии, где с давних времён готовили блюдо под названием куурдак. Созвучие слов в русском языке привело к названию кавардак. В рагу используется мясо, ливер и субпродукты из говядины, свинины, баранины и птицы, в зависимости от предпочтений тех, кто его готовит. Разница лишь, во времени приготовления. Если вы используете мясо крупного рогатого скота, то время приготовления соответственно увеличивается. На гарнир к этому сытному блюду рекомендуется подавать отварной рис, кус-кус или картофель.

Состав на 4 порции:

Мясо с костью или без	600 г.
Печень	200 г.
Сердце	200 г.
Лук репчатый	300 г.
Масло растительное	70 мл.
Паприка сладкая молотая	1 ч.л.
Кориандр молотый	¼ ч.л.
Розмарин	на кончике ножа.
Вино сухое красное	50 мл.
Мука	1 ст. л.
Перец чёрный, соль	по вкусу.

На гарнир:
Рис

300 г.

1. Свежее мясо очистить от сухожилий, при необходимости кости порубить, промыть. Обсушить салфеткой. Порезать мясо на кусочки весом 20-30 г.
2. Печень положить на 15 минут в молоко, затем промыть, обсушить салфеткой, и так же порезать на кусочки немного более крупные, чем мясо. Сердце, промыть, обсушить и порезать на кусочки аналогично мясу. Лук почистить, порезать соломкой.
3. Разогрейте масло в сковороде, обжарьте до золотистого цвета лук, добавьте мясо и продолжайте обжаривать до тех пор, пока мясо не станет мягким. Теперь добавьте порезанное сердце и продолжайте обжаривать ещё 5-7 минут. В последнюю очередь добавьте печень обжарьте её, что бы закрылись все поры, потом добавьте в сковороду молотую красную паприку, кориандр, розмарин, чёрный перец и соль. Обсыпьте мукой и хорошенько перемешайте. Когда мука свяжет выделенный продуктами сок, добавьте красное вино, ещё раз перемешайте и накройте крышкой оставив «томиться» рагу на медленном нагреве 5 минут.
4. Отварите в подсоленной воде рис, лучше всего подойдёт сорт «Басматти» в соотношении две части воды и одна часть риса. Для этого положите рис в кипящую воду, перемешайте, после того как рис впитает воду, накройте кастрюлю крышкой и уменьшите нагрев плиты до минимума. Время приготовления риса 15-20 минут.

Сервировка: Выложите отварной рис на большое блюдо, распределив его по краям. В середину блюда положите рагу, посыпьте всё рубленой зеленью петрушки. Отдельно подайте свежий салат из овощей и горячий зелёный чай.



Мой совет: Покупая печень на рынке, убедитесь, что на неё не попала при разделке и свеживании туши желчь. Перечь должна быть сухая, без признаков отмачивания или промывания. Это легко заметить по цвету, если желчь попадает на печень, то она становится не пригодной для дальнейшего употребления в пищу.

Азу по-чабански.

Состав на 4 порции:

<i>Баранина без кости</i>	<i>1 кг.</i>
<i>Огурцы солёные</i>	<i>200 гр.</i>
<i>Картофель</i>	<i>500 гр.</i>
<i>Лук репчатый</i>	<i>300 гр.</i>
<i>Томат пюре</i>	<i>2 ст.л.</i>
<i>Чеснок</i>	<i>2 зубка</i>
<i>Каперсы</i>	<i>1 ч.л.</i>
<i>Мука</i>	<i>1 ст.л.</i>
<i>Бульон</i>	<i>1 литр.</i>
<i>Масло сливочное</i>	<i>20 гр.</i>
<i>Масло растительное</i>	<i>3 ст.л.</i>
<i>Лавровый лист</i>	<i>2 шт.</i>
<i>Соль, перец</i>	<i>по вкусу.</i>
<i>Зелень петрушки, кориандра, укропа.</i>	

1. Говядину, не жирную мякоть очистить от сухожилий и порезать брусочками размером с мизинец. Уложите мясо в пластиковый пакет и слегка отбейте плоской стороной кухонного молоточка или ладонью руки. В казанке разогрейте растительное масло, обжарьте мясо до румяного цвета постоянно помешивая деревянной лопаткой. Лук очистите, и нарежьте тонкой соломкой. Добавьте к мясу и продолжайте обжаривать на сильном нагреве плиты до тех пор, пока лук не подрумянится. Затем добавьте томатную пасту, измельченный чеснок, лавровый лист и 1 литр овощного бульона или кипячёной воды. Доведите до кипения. Накройте казанок крышкой, уменьшите нагрев плиты и тушите мясо 30-40 минут. Затем добавьте в казанок порезанные соломкой солёные огурцы и каперсы. Соль, чёрный перец по вкусу. Продолжайте тушить ещё 10 минут. При желании можно сбрызнуть блюдо сметаной или подать её отдельно к готовому блюду.
2. Картофель очистить и порезать брусочком. В отдельной сковороде обжарьте картофель, в небольшом количестве растительного масла до готовности. Отставьте картофель в сторону.
3. Для того, что бы сгустить блюдо нужно в небольшой сковороде растопить сливочное масло, добавьте столовую ложку муки, обжарьте, помешивая муку деревянной лопаткой до светло золотистого цвета. Затем переложите обжаренную муку из сковороды в казанок с мясом и аккуратно и тщательно перемешайте. Соус должен получиться средне-густой консистенции.
4. Уменьшите нагрев плиты до минимума и тушите 10 минут, время от времени помешивая соус. Затем переложите картофель в казанок с мясом, добавьте часть рубленой зелени, аккуратно перемешайте деревянной лопаткой, доведите до кипения, накройте крышкой, снимите с плиты и оставьте доходить блюдо пять минут.

Подавать Азу можно в одном большом блюде или порционно. Украсьте блюдо рубленой свежей зеленью. Отдельно подайте лепёшки или белый хлеб. И, конечно же, не забудьте угостить ваших гостей после обеда, ароматным чёрным чаем.

Дамляма - мужские секреты восточной кухни.



Звонит мне недавно мой старый приятель и говорит: « - супруга уехала в отпуск к маме в Россию, и я столкнулся с проблемой. Варить, оказывается, я умею только купленные в магазине пельмени, да жарить омлет. И то и другое уже надоело, так хочется мясатем более у меня день рождения и придут в гости мои родственники».

- Не беда! – успокоил я его. – сейчас приеду и что-нибудь придумаем.

Конечно, я мог бы приготовить для товарища ужин, угостить вкусным, сочным и ароматным жареным мясом, но как говорится, лучше подарить удочку и научить ловить рыбку, чем дарить саму рыбу. Тем более мужчине это будет полезнее.

Так я и поступил. Приехал к моему товарищу, и вместе с ним отправился в ближайший магазин.

Мы купили:

<i>Баранину. Рёбрышки и немного мякоти</i>	<i>2,5 кг.</i>
<i>Перец стручковый полуострый</i>	<i>5 шт.</i>
<i>Лук репчатый некрупный</i>	<i>3 шт.</i>
<i>Капусту белокочанную</i>	<i>1 вилок</i>
<i>Помидоры</i>	<i>6 шт.</i>
<i>Картофель крупный</i>	<i>10 шт.</i>
<i>Баклажан</i>	<i>1 шт.</i>
<i>Чеснок</i>	<i>1 головку</i>
<i>Масло растительное</i>	<i>1 литр</i>
<i>Морковь</i>	<i>2 шт.</i>
<i>Зелень разную, например петрушку, укроп и кинзу.</i>	
<i>Соль и специи я нашёл на кухне моего приятеля.</i>	

- Ну вот, мой дорогой друг – сказал ему я по возвращению из магазина – сейчас я научу тебя готовить отличное узбекское блюдо, которое на Востоке готовят преимущественно мужчины и это не плов. Называется это блюдо «Дамляма или Дымляма» и готовить его нужно так же по-восточному, размеренно, без спешки, выпив между делом пиалу, другую отличного зелёного чая. При этом полезно общение и помощь присутствующих.

Для начала возьми хороший острый нож. Таким ножом ты даже не порежешь мясо. Удивляешься, как твоя супруга режет им? Я тоже удивляюсь. Возьми точильный камень и правильно наточи нож, с этого начинается любая работа на кухне. Нож точить нужно всегда в одном направлении, острый нож должен без труда разрезать бумагу и мягкий помидор.

Теперь нужно разрезать мясо небольшими кусочками, рёбра можно порубить и поломать. Обрати внимание, что бы мелкие кости и их фрагменты не попали в нашу еду, если нужно промой мясо. Мясо нужно резать на разделочной доске, желательнее, что бы это была не деревянная доска, поскольку мелкие фракции мяса попадают в волокна дерева и там размножаются бактерии. Представь себе целую колонию-поселение этих маленьких опасных для нашего организма существ.

А сейчас друг мой, другим небольшим, но не менее острым ножом почисти картошку, перец, чеснок и другие овощи. Что делать с позеленевшим клубнем картофеля? Картошку с позеленевшей кожицей употреблять в пищу не рекомендую, в нём содержится соланин – очень вредный для нас токсин. Попадая в наш организм, он без труда нарушает работу нервной системы, вызывает нарушение работы желудка, то есть отравление. Этот яд образуется при попадании солнечных лучей на картошку, в ней активно начинает образовываться хлорофилл, который и придаёт зелёный цвет картофелю и попутно этот самый соланин. Содержание этого вредного элемента в продуктах не должно превышать 200 мг на 100 гр. продукта. В пролежавшем на солнце зелёном картофеле, содержание соланина может подскочить до 500 мг на 100 гр. Так что смело этот зелёный картофель отправляй в мусорное ведро.

-«Не печалься, что много работы. Вкусная еда всегда требует терпения и трудолюбия. Это большое дело – уметь приготовить пищу. Хотя можно вернуться к отварным пельменям, желаешь? Нет? Ну, тогда поехали дальше».

Мясо порезано и промыто, лук очищен и нашинкован полукольцами. Полуострый перец очищен от семян и тщательно промыт. Картофель очищен и порезан крупными дольками, пополам или на три части. Чеснок почищен и разделён на зубки, а баклажан порезан крупными шайбами. Так же крупно были порезаны капуста и морковь.

-«Вообще дорогой мой товарищ, ты обратил внимание на то, что в этом блюде все ингредиенты режутся довольно крупно. Это не от лени, скорее это для того, что бы при тушении все составляющие имели свой особенный вкус и аромат и вместе с тем, всё блюдо имело бы общую картину и необычайный вкус. Этим и славится дамляма, почти в каждой узбекской семье это блюдо желанное блюдо на столе».

Пока друг чистил и резал овощи, я заварил ароматный зелёный чай, мы выпили по пиале этого великолепного и бодрящего напитка, поговорили о жизни и продолжили нашу работу.

- «Смотри сюда! На дно казана наливаем немного растительного масла, укладываем мясо, сверху укладываем порезанный полукольцами лук, далее помидоры. Помидоры не должны соприкасаться с картошкой, они друг другу не товарищи, потому что кислота томатов делает картошку жёсткой и невкусной. В качестве прослойки между ними используем шайбы баклажана, стручки перца и морковь. Сюда же я бы положил веточки укропа, кинзы и петрушки. Теперь немного посолить, поперчить, что у тебя есть ещё из восточной кухни? Зира или кумин – это хорошо, лавровый листок – прекрасно, семена кориандра молотые – замечательно! Приправляем наше блюдо, не забываем между овощами положить зубки чеснока, далее укладываем картофель и на самом верху расположим листья капусты. Пусть это будет не весь двух килограммовый вилок, но листьев 6-7 в общем кому как нравится, но обязательно порезанных крупно, с удаленными толстыми прожилками. Хорошая клетчатка и витамины никогда не помешают в нашем творении. К тому же листья капусты сыграют роль «одеяла» для наших продуктов. Что бы овощи пропарились, напитались вкусом и были для нас полезны. Опять добавим немного соли, перца и специй. Будь осторожен с ними, много будет плохо, мало - невкусно. Но помни, лучше недосолить, чем пересолить! Как говорится: «недосол на столе, пересол на спине!» Теперь наливаем в казанок пол стакана воды или крепкого бульона, накрываем крышкой, укутываем полотенцем и ставим на плиту тушится на медленном нагреве 1,5 часа».

Пока попьём чаю, уберём за собой на кухне, и даже не заметим, как пришло время накрывать на стол. В дверь звонят гости!

У моего друга получилось первый раз в жизни приготовить еду своими руками, значит, получится и у вас!

Дымляма по-намонгански.



Есть в Ферганской долине, ставшее известным и любимым во всём Узбекистане, такое блюдо состоящее из тушёных на пару овощей, ароматного мяса и незабываемых специй. Местные жители называют это блюдо ласково - дымляма. Название это произошло от слова думляш, что означает тушить. Тушить не в пожарном плане, а в смысле кулинарном. Так, вот, поскольку это блюдо преимущественно тушится на медленном нагреве, то оно можно сказать диетическое. А большое количество овощей входящих в состав этого блюда придадут ему не только оригинальный вкус, но и витамины, а самое главное клетчатку. В средней Азии по праву называют это блюдо «огородом в казане». И так приступим:

Состав на 5-6 порций.

Мясо: нежирная баранина с косточкой	1,5 кг.
Или телятина	2 шт./ 150 гр.
Лук репчатый	4 шт. / 250 гр.
Морковь	350 гр.
Капуста белокочанная	2 шт./ 200 гр.
Яблоки	3 шт./ 250 гр.
Помидоры	4 шт. / 500 гр.
Перец сладкий болгарский	

Данијал Дедетбаев
«Я – повар!»

<i>Кольраби или редьку</i>	<i>1 шт./ 300 гр.</i>
<i>Масло растительное</i>	<i>100 мл.</i>
<i>Картофель</i>	<i>5 шт./ 300 гр.</i>
<i>Чеснок</i>	<i>½ головки.</i>
<i>Бульон мясной или овощной</i>	<i>200 мл.</i>
<i>Специи: зира (Cumin); кориандр</i>	
<i>Чёрный перец, тмин , соль</i>	<i>по вкусу.</i>
<i>Зелень: райхон или базилик, укроп, петрушка, кинза.</i>	<i>Измельчить и добавить по вкусу.</i>

Способ приготовления:

1. Баранину, промыть, очистить от плёнки и разрезать на 5-6 порционных кусков примерно по 300 граммов.
2. Налить хорошее растительное масло в казанок и обжарить в нагретом масле приготовленное мясо до румяного цвета. Тут же в масле обжариваем зубки чеснока. Затем добавить измельченный лук и так же тщательно обжарить, после чего сверху укладывать слоями крупно порезанные овощи. Картофель не разваривающихся сортов (*festkochend*) чистим и режем на 3-4 части, затем морковь крупно, перец болгарский разделенный на 4 части, яблоки без семян и сердцевины, редьку или капусту кольраби порезанную так же достаточно крупно. Помидоры разрезаем на 4 части и укладываем на овощи, сверху прикрываем все несколькими капустными листьями.
3. Наливаем 200 мл. овощного бульона смешанного со специями и солью, посыпаем половиной приготовленной рубленой зелени, и доводим всё до кипения, после чего плотно накрываем казанок крышкой и уменьшаем нагрев до минимума. Тушим овощи с мясом в течении 90 минут.

Подавать это блюдо следует в большой неглубокой чаше «лягане». Сначала выложите овощи: капусту, перец, картофель и другие, затем сверху уложите мясо, полейте образовавшимся процессе тушения соком и посыпьте рубленой зеленью. Отдельно подайте лепёшки и горячий зелёный чай.

Плов караванский.



Состав на 1 кг риса:

<i>Состав:</i>	
<i>Баранина</i>	<i>600 г</i>
<i>Рис</i>	<i>1 кг.</i>
<i>Жир</i>	<i>250 г</i>
<i>Лук</i>	<i>2 шт./ 200 г</i>
<i>Морковь</i>	<i>600 г</i>
<i>Чеснок</i>	<i>1 головка.</i>
<i>Кориандр, красный молотый перец, зира, соль</i>	<i>по вкусу.</i>

1. Баранину нарезать небольшими кусочками, кости разрубить. Лук нашинковать тонкими полукольцами, а морковь — соломкой, бруском. Рис при необходимости перебрать.
2. Баранье сало, нарезанное мелкими кубиками (вместо бараньего сала можно использовать любой жир), положить в чугунный котел, вытопить и удалить шумовкой шкварки, после чего нагревать жир на небольшом огне.

1. В разогретый жир положить небольшую очищенную от мяса косточку, жарить ее до тех пор, пока она не станет буро-красного цвета, после чего положить лук и жарить до золотисто-коричневого цвета.
2. Затем положить мясо, обжарить его до румяной корочки, добавить моркови, заправить зервак солью, перцем, зирой, и жарить всё вместе, пока морковь не станет золотисто-коричневого цвета.
3. Налить 5-6 стаканов воды и дать минут 20-25 покипеть на медленном огне. Тем временем промыть 3-4 раза рис, слегка перетирая его между рук, засыпать рис в котел, разровнять его и налить воду (вода должна покрывать рис на 1,5-2 см). Усилить огонь. Вода над рисом должна кипеть равномерно.
4. Когда вода выпарится, убрать огонь, плов в котле собрать горкой, прижимая его шумовкой от стенок к центру. Заостренной палочкой в нескольких местах сделать отверстия до дна котла.
5. Накрывать плов плоской тарелкой, а сверху глубокой миской, так, чтобы был закрыт весь рис. Убрать из-под котла весь уголь, оставив только горячую золу. Через 20-25 минут открыть плов (снимая миску, следить, чтобы собравшаяся на ней от пара влага не пролилась в плов), перемешать осторожно плов шумовкой, выложить горкой на круглое блюдо, мозговые косточки положить сверху и подать к столу. Отдельно подать в небольших салатницах салат из свежих помидоров.



Мой совет: Плов подают не порционно, поэтому, как правил, количество порций плова в Средней Азии считают количеством закладываемого риса. В среднем из 1 кг. риса можно получить 6 порций плова. Рис в плове можно подкрасить с помощью нескольких грамм куркумы, рис получит жёлтый цвет и плов будет выглядеть более привлекательней

Плов наманганский



Состав:

<i>Мясо баранина, говядина, птица</i>	<i>600 г</i>
<i>Рис</i>	<i>900 г</i>
<i>Морковь</i>	<i>800 г</i>
<i>Лук репчатый</i>	<i>3 шт./ 300 г</i>
<i>Масло растительное</i>	<i>200 мл.</i>
<i>Чеснок</i>	<i>1 головка</i>
<i>Соль, зира, чёрный перец</i>	<i>по вкусу</i>

По желанию два помидора.

1. Морковь нарезать крупной соломкой.
2. Мясо порезать брусочкам (если ребрышки — порубить).
3. Лук порезать полукольцами.
4. Налить растительное масло в казан и нагреть. Засыпать лук и слегка обжарить на сильном огне, помешивая шумовкой.
5. Засыпать мясо и обжарить до появления золотистого цвета, помешивая его с луком. Засыпать морковь и все перемешать. Пережаривать морковь не следует, достаточно чтобы она смягчилась.
6. Влить воду и когда закипит добавить соль,

накрыть крышкой и убавить огонь. Продолжительность варки зервака зависит от свойств мяса. Говядину варить 50 минут, баранину — с 35-40 минут. (За 15 минут до окончания варки в зервак по желанию можно добавить пару помидоров без кожицы, порезанных кубиками).

7. Пока варится зервак, перебранный рис следует хорошо промыть и замочить. Рис твердых сортов нужно замочить заранее на период времени около часа.
8. Подготовить целую головку чеснока следующим образом: срезать донце, удалить верхние покровные чешуи, промыть в воде. В конце варки зервака положить чеснок и сверху засыпать рис.
9. Рис разровнять шумовкой и ни в коем случае не перемешивать с нижележащими слоями мяса и моркови. Если воды недостаточно, ее можно добавить. Вода едва должна покрывать рис слоем приблизительно в 3 см. Добавить огонь. Когда вода выкипит посыпать рис зирой, перетирая ее пальцами. Поверхность риса сформировать горкой, накрыть казан крышкой и дать минимальный огонь. Через 25-30 минут плов аккуратно перемешать и подать к столу. (Если рис твердых сортов долго не размягчается и имеется нехватка воды, то в процессе варки можно доливать немного кипятка по краю казана).
10. К плову подать салат из помидоров с луком.

Мой совет: Покупая рис, возьмите горсть в руку и потрите рис между пальцами. Если на ладонях у вас осталась крахмальная мука, то этот рис для плова не годится.

Плов по-ошски.



Состав:

Баранина	600 г	
Рис сорта узгенский		1000 г
Курдючного сала	300 г	
Морковь жёлтая	300 г	
Лук	2 шт. / 200 г	
Чеснок	2 головки	
соль, зира, барбарис, перец, свежая зелень	по вкусу.	

1. Курдючное сало нарежьте кубиками, положите в разогретый котел, вытопите жир, удалите шкварки, и в кипящем жире обжарьте до золотистого цвета лук, нарезанный кольцами.
2. Добавьте мясо, нарезанное кубиками, кости порубите, и жарьте до образования румяной корочки.
3. Добавьте морковь, нарезанную крупной соломкой, и продолжайте жарить до полуготовности, постоянно помешивая.
4. Налейте в котел воду так, чтобы она полностью покрывала его содержимое, доведите до кипения на умеренном огне, затем приправьте зирой, барбарисом, перцем, посолите, затем убавьте огонь и варите на медленном огне еще 30 минут, что бы мясо стало мягким.

5. Добавьте чеснок целиком и в кожуре. Затем ровным слоем насыпьте хорошо промытый рис, увеличьте огонь, налейте воду так, чтобы она покрывала слой риса на 1,5 - 2 см, и доведите до кипения. Попробуйте воду на соль и при необходимости досолите.
 6. Как только вода выпарится, убавьте огонь, шумовкой соберите плов горкой к центру котла, сделайте в нескольких местах проколы палочкой и закройте котел. Томите 15 минут.
 7. Перед подачей на стол плов тщательно перемешайте и переложите на керамическое блюдо, ляган, украсьте сварившимся чесноком и посыпьте свежей зеленью.
- Отдельно подайте салат и зеленый чай.

Мой совет: Ошский плов так же можно приготовить из вяленого мяса.

Баранина с курагой.

Состав на 4 порций:

<i>Мясо баранина с косточкой</i>	<i>600 г</i>
<i>Чеснок</i>	<i>4 зубчика</i>
<i>Лук репчатый</i>	<i>200 г</i>
<i>Бульон мясной</i>	<i>300 г</i>
<i>Помидоры</i>	<i>300 г</i>
<i>Фасоль зелёная</i>	<i>250 г</i>
<i>Картофель</i>	<i>300 г</i>
<i>Масло растительное</i>	<i>40 мл.</i>
<i>Сухофрукты/ курага</i>	<i>200 г.</i>
<i>Приправы и специи:</i>	
<i>Перец острый молотый, зира,</i>	
<i>Кориандр, розмарин, соль,</i>	
<i>чёрный перец, куркума</i>	<i>по вкусу.</i>

1. Нарезать баранину крупными кусками по 50-70 г, кости порубить. Обжарить в сотейнике до образования румяной корочки.
2. Добавить лук нарезанный полукольцами, обжарить с мясом.
3. Добавить помидоры, розмарин, чеснок, и другие специи.
4. Залить бульоном и варить 30 минут на медленном огне.
5. Добавить картофель, порезанный крупными кубиками и зелёную фасоль порезанную на небольшие части по 5-7 см. Тушить на медленном огне ещё 30 минут.
6. При подаче положить на край блюда, отмоченные в кипятке сухофрукты/ курагу, посыпать рубленой зеленью.



Мой совет: Баранина – рёбра, брюшина, задняя часть. Семена кориандра перед использованием в блюда нужно подавить в ступке или положить на стол и «раскатать» обычной стеклянной бутылкой.

Баранина «аль рамади».

Состав на 4-5 порций:

<i>Баранина, кострец</i>	<i>2 кг</i>
<i>Бульон мясной</i>	<i>1 литр</i>
<i>Перец Болгарский</i>	<i>2 шт.</i>
<i>Помидоры</i>	<i>3 шт./ 300 г</i>
<i>Лук репчатый</i>	<i>2 шт./ 200 г</i>
<i>Окра бамия*</i>	<i>200 г.</i>
<i>Корень имбиря</i>	<i>10 г</i>
<i>Чеснок</i>	<i>2 зубочка.</i>
<i>Зира/ Кумин</i>	<i>5 г</i>
<i>Куркума</i>	<i>3 г</i>
<i>Приправа карри</i>	<i>10 г</i>
<i>Перец чёрный горошек</i>	<i>10 г</i>
<i>Гвоздика</i>	<i>3 г</i>
<i>Острый, красный перец молотый</i>	<i>3 г</i>
<i>Масло растительное</i>	<i>50 мл</i>
<i>Соль</i>	<i>по вкусу</i>
<i>На гарнир:</i>	
<i>Рис</i>	<i>250 г</i>

1. Мясо разрезать на кусочки по 50-70 грамм. Кости разрубить.
2. Лук очистить, порезать полукольцами.
3. В казане или сотейнике разогреть растительное масло, обжарить лук и измельченный чеснок, затем добавить и обжарить мясо.
4. Добавить и обжарить сладкий болгарский перец и помидоры, порезанные кубиками.
5. Добавить бульон, измельченный имбирь, чёрный перец горошком, гвоздику, острый молотый красный перец, приправу карри и куркуму. Довести до кипения и тушить на слабом нагреве плиты 45 -50 минут. Мясо должно стать мягким и легко отделяться от кости. За 15 минут до готовности добавьте очищенную и крупно порезанную окру.
6. Отдельно отварить рис в небольшом количестве подсоленной воды.
7. Подавать порционно в тарелках или глубоких чашках рис, а сверху мясо и бульон. Украсить блюдо рубленой зеленью кинзы и укропа.

** Бамия, окра, гомбо - однолетнее травянистое растение рода абельмош семейства мальвовых, овощная культура. В пазухах листьев формируются плоды в виде 4-8-гранных стручков (их называют коробочками), в которых заключены семена. Бамия богата полезными веществами, в том числе аскорбиновой кислотой и другими витаминами. В семенах содержится до 20% масла, напоминающего оливковое. Замечено, что бамия помогает восстанавливать истощённые силы организма. Благодаря тому что стручки бамии богаты слизистыми веществами, они представляют ценность для больных язвенной болезнью, а также страдающих*

Даниял Делетбаев
«Я – повар!»

гастритом. Отвар из плодов бамии применяют при бронхите. По вкусу плоды бамии являются собой нечто среднее между баклажанами и спаржей, что делает её применение в кулинарии достаточно широким.

Мясо по-сирийски с нутом.



На перекрестке истории, в месте, откуда начинаются дороги многих религий, некогда поселились сефарды – восточные евреи и ашкеназы – европейские евреи. С пятницы на субботу, перед началом священного шабата, праздника, когда нельзя делать что либо, и те и другие готовили блюдо из мяса и фасоли. У одних это блюдо назвалось Хамин, у других – Чолнт. Впрочем аналогичную еду готовили во всём регионе, а истоки этого блюда лежат в Сирии.

Состав на 4-5 порций:

<i>Горох нут</i>	<i>400 г</i>
<i>Мясо говядина</i>	<i>1, 5 кг</i>
<i>Картофель</i>	<i>300 г</i>
<i>Сельдерей</i>	<i>150 г.</i>
<i>Лук репчатый</i>	<i>200 г</i>
<i>Масло растительное</i>	<i>30 мл</i>

Соль, перец чёрный *по вкусу.*

1. В день приготовления замочите горох в холодной воде или минеральной воде на 8 часов. В минеральной воде фасоль будет более рыхлой.

2. Разогрейте растительное масло в сотейнике, нарежьте полукольцами лук и обжарьте его до золотистого цвета.
3. Добавьте мясо, нарезанное крупными кусками, обжарьте его.
4. Добавьте горох и залейте его водой, так что он был покрыт на 5-10 см.
5. Добавить соль и порезанный кубиками сельдерей, и варите на медленном огне в течении 90 минут.
6. Добавьте картофель, нарезанный крупно. Варите ещё 20 минут.

При подаче украсьте блюдо рубленой зеленью укропа и кориандра.

Мой совет: Говядину нужно взять без жира. Лучшие всего спинную часть, толстый край или тазобедренную часть. Перед тепловой обработкой говядину нужно немного отбить, этот процесс придаст мясу более нежный вкус.

ТУРЕЦКИЙ ГОРОХ

(НУТ, называемый также БАРАНЬИМ ГОРОХОМ)



Стручковое растение, зерна которого имеют необычную форму, напоминающую голову барана с птичьим клювом. Занимает третье место в мире по популярности среди бобовых после горошка и фасоли. Содержит клетчатку, улучшающую пищеварение, благотворно влияет на работу сердца, а также регулирует уровень сахара в крови. Турецкий горох снабжает организм энергией, которая используется постепенно, не увеличивая уровень сахара в крови. Турецкий горох завоевывает мир. Нут происходит с Ближнего Востока, куда он попал из северной Африки и Индии. Финикияне привезли его в Испанию. Свое триумфальное шествие по Европе нут закончил в бассейне Средиземного моря, поскольку ему необходим теплый и сухой климат. Испанцы привезли его в Америку. Он прижился в мексиканской, испанской,

итальянской и индийской кухнях. Но прежде всего этот вид гороха является символом восточной кухни. Издавна из нута готовили не только вкусные блюда, но и использовали в лечебных целях. Диоскорид Педаний, один из известных врачей времен императора Нерона, сообщает, что нежные молодые зерна нута благотворно влияют на работу желудка и рекомендует использовать их на десерт. Гиппократ рекомендовал нут как составляющую правильного питания при кожных заболеваниях. Свидетельства любви к нуту обнаружили ученые в Египте, где на одной из фресок фараон Эхнатон изображен с веточкой хумуса в руке. Считается, что это растение символизировало мужскую силу египетского правителя.

Голубцы «коль-ролладе».



Состав на 4 порции:

<i>капуста белокочанная</i>	<i>800 г</i>
<i>баранина</i>	<i>400 г</i>
<i>лук репчатый</i>	<i>4 шт. / 400 г</i>
<i>масло сливочное топленое</i>	<i>100 г</i>
<i>хлеб пшеничный</i>	<i>1 шт. / 100 г</i>
<i>молоко</i>	<i>1/2 стакана / 100 мл</i>
<i>бульон мясной</i>	<i>2 стакана / 400 мл</i>
<i>морковь</i>	<i>2 шт. / 200 г</i>
<i>помидоры</i>	<i>2 шт. / 130 г.</i>
<i>розмарин, базилик</i>	<i>¼ ч.л.</i>
<i>Кумин\ зира</i>	<i>на кончике ножа.</i>
<i>Сметана</i>	<i>3 ст.л.</i>
<i>соль, перец черный (молотый)</i>	<i>по вкусу</i>
<i>петрушка (зелень)</i>	<i>по вкусу.</i>



1. Капусту промойте, опустите на 10 минут в кипящую воду, выньте и обсушите. Удалите сердцевину и разделите листья.
2. Для начинки 2 головки лука измельчите, и обжарьте с 1 столовой ложкой масла.
3. Баранину пропустите через мясорубку, смешайте с поджаренным луком, розмарином, кумином, базиликом и размоченным в молоке хлебом, посолите и поперчите.
4. Листья положите на стол и заверните в каждый лист фарш из мяса и лука.
5. Оставшееся масло растопите в кастрюле. На дно кастрюли положите фаршированные капустные листья, влейте бульон, чтобы он покрывал все голубцы, добавьте разрезанную кубиками морковь и измельченный лук, мелко рубленую зелень, посолите и поперчите. Нарезьте крупно помидоры и так же положите их в кастрюлю с голубцами.
6. Доведите до кипения, затем уменьшите огонь и тушите в течение 30 минут.
7. После окончания приготовления, выньте голубцы, сгустите бульон крахмалом смешанным с холодной водой (2 ч.л. крахмала и 100 мл. холодной воды). Добавьте сметану. Вскипятите соус постоянно его помешивая венчиком.

Подавайте капусту в глубоких чашках с соусом и рубленой свежей зеленью.

Мой совет: Для приготовления этого блюда выбирайте сорта капусты с неплотными кочаном и с мягкими листьями.

«Рулет в тандыре».

На дворе вступает в свои права золотая осень. В это время года, на рынке, как правило, изобилие овощей и фруктов, фермеры забывают скот и всюду проводят праздники урожая. На одном из таких праздников в киргизском Бишкеке побывал недавно и ваш покорный слуга. Среди множества угощений я обратил внимание на очень интересное блюдо, которое называют «рулет в тандыре», готовят его в особой глиняной печи называемой тандыр. Кстати в этой же печи пекут известные среднеазиатские лепешки и самсы. Поскольку у нас с вами, дорогие читатели нет в наличии подобной печи, то мы приготовим это блюдо в духовке. Для него понадобится свежая баранина, овощи и немного вашего времени. В качестве гарнира к этому блюду подойдёт запеченный картофель или чёрный бородинский хлеб.

Состав на 6 порций:

Баранина задняя часть	1,8 кг.
Рис	350 гр.
Перец болгарский	250 гр.
Морковь	200 г.
Чеснок	5-6 зубков
Шпинат	350 г.
Лук репчатый	100 г.
Сельдерей	200 г.
Помидоры свежие	200 г.
Баранье сало или шпек	250 г.
Розмарин	несколько веточек.
Паприка молотая сладкая	1 ч.л.
Масло растительное	100 мл.
Соль, чёрный перец, зира	по вкусу.

Острым ножом удалите из задней части баранины кости, затем удалите сухожилия и лишний жир. Распластайте мясо и слегка отбейте его плоской стороной кухонного молоточка. Придайте куску удобную для дальнейшего скручивания в рулет форму толщиной около 2-3 см. Для того, что бы не разлетались по кухне мелкие фракции мяса, положите баранину в целлофановый пакетик и затем аккуратно отбивайте с двух сторон. После этого сделайте в мясе небольшие надрезы и нашпигуйте мясо зубками чеснока, небольшими брусочками моркови, а так же брусочками шпека или бараньего сала. С двух сторон посолите и поперчите мясо, сбрызните молотой сладкой паприкой, веточками розмарина и семенами зиры (кумин).

Отварите в небольшом количестве подсоленной воды рис до полуготовности. Слейте воду и добавьте в рис порезанную мелким кубиком морковь, лук, болгарский перец, сельдерей и очищенные от кожицы и порезанные кубиком помидоры. Добавьте немного растительного масла и всё тщательно перемешайте. Далее выложите подготовленную массу на пласт отбитой баранины, сверху риса положите бланшированные листья шпината и затем аккуратно сверните мясо в рулет. Что бы рулет был стабильным, его необходимо прочно связать кухонной нитью.

В сковороде разогрейте растительное масло и обжарьте рулет с двух сторон до румяной корочки.

Положите рулет на глубокий противень, смазанный растительным маслом и поставьте в духовку на 75-90 минут (в зависимости от толщины отбитого мяса и возраста животного) при температуре 175 градусов по Цельсию. Несколько раз во время приготовления поливайте мясо небольшим количеством бульона смешанного с красным сухим вином. Кстати там же в духовке можно запечь отваренный до полуготовности картофель и затем завернутый в фольгу. В качестве соуса к этому блюду можно подать овощную приправу аджику или айвар. А так же, не забудьте приготовить салат из свежих овощей.

Самсы – восточное блюдо.



Кто бывал в Средней Азии, тот, несомненно, пробовал горячие, приготовленные в специальной глиняной печи – тандыре, ароматные самсы. Впрочем самсы можно приготовить не только в тандыре, но и обычной духовке. Тесто для самс используют двух видов, обычное и слоённое. Слоенное тесто можно купить в магазине или сделать самому. Для этого нужно раскатать обычное тесто тонким пластом, затем смазать пласт растопленным маслом и свернуть его в жгут. Оставить тесто на 30 минут накрыв плёнкой. Нарезать жгут на отрезки длиной 3-5 см. и раскатать в форме круга диаметром 15- 20 см. В качестве начинки используют мясо, картофель, тыкву, лук, редька, бараний жир в разных комбинациях вместе или по отдельности.

Состав на тесто обычное:

<i>Мука</i>	<i>3 ст.</i>
<i>Масло сливочное</i>	<i>150 г.</i>
<i>Вода</i>	<i>150 - 200 мл.</i>
<i>Яйцо (желток)</i>	<i>1 шт. для смазывания.</i>
<i>Соль</i>	<i>по вкусу.</i>
<i>Кунжут (сезам)</i>	<i>посыпать сверху.</i>

Для начинки:

<i>Мясо баранина</i>	<i>600 г.</i>
<i>Лук репчатый</i>	<i>400 г.</i>
<i>Перец молотый сладкий</i>	<i>1 ч.л</i>
<i>Зира (кумин)</i>	<i>¼ ч.л.</i>

Перец чёрный, соль, по вкусу.

Для сочности немного минеральной воды в фарш.

Масло сливочное или маргарин растопите до жидкого состояния, но что бы оно не было очень горячим. Смешайте с мукой, добавьте воду, соль и замесите не крутое,

податливое тесто. Накройте тесто глубокой чашкой и оставьте «отдохнуть» его на 20 минут.

Возьмите жирную часть баранины без кости, желательнее кострец или шейную часть, охладите мясо предварительно в морозилке. Что бы оно было чуть подморожено. В этом случае мясо легче будет резать (измельчать в фарш) ножом.

Измельчите мясо, разрезав его на маленькие кубики величиной в горошину. Будьте осторожны при работе с ножом! Нож должен быть острый с широким лезвием. Положите измельченное мясо в глубокую чашку, добавьте немного минеральной воды, лук нарезанный соломкой, черный перец, соль, молотую сладкую паприку, кумин/ зиру. Вымесите фарш руками до тех пор, пока лук не станет мягким.

Теперь вновь вернёмся к тесту: тщательно выместите тесто до однородной массы.

Раскатайте тесто руками в жгут толщиной с огурец. Нарезьте отрезки жгута, так что бы раскатав скалкой каждый отрезок у вас получился круг диаметром не более 20 см. толщиной около 3 мм. Положите на круг мясо, защепите тесто руками с трёх сторон, что бы получились треугольники. Смажьте их яичным желтком, посыпьте кунжутом, выложите на противень и запекайте в духовке при температуре 170 градусов в течении 45 минут.

Блюда из рыбы и морепродуктов:

Карп жареный.



Состав на 2 порции:

<i>Карп</i>	<i>1 кг.</i>
<i>Лук репчатый</i>	<i>1шт./ 100 г</i>
<i>Масло растительное</i>	<i>50 г</i>
<i>Сметана</i>	<i>200 г</i>
<i>Мука</i>	<i>1 ст.л./ 20 г</i>
<i>Картофель</i>	<i>400 г</i>
<i>Болгарский перец</i>	<i>1шт/ 100 г</i>
<i>Помидоры</i>	<i>200 г</i>
<i>Окорок копчёный</i>	<i>200 г</i>
<i>Красная сладкая молотая паприка</i>	<i>3 г</i>
<i>Чёрный перец, соль</i>	<i>по вкусу</i>

Для приготовления этого блюда вам понадобится: посуда для запекания, сковорода, кастрюля.

1. Почистите, порежьте на крупные части и отварите до полуготовности в слегка подсоленной воде картофель. Слейте затем воду.
2. Подготовьте рыбу. Для этого нужно очистить её от чешуи, удалить голову, внутренности и плавники, промыть. По возможности удалить кости. Нарезать подготовленного карпа кусками по 100 г и посолить.
3. Порезать мелкими кубиками лук и обжарить на растительном масле. Посыпать поджаренный лук черным перцем, красной молотой паприкой. Смешайте в глубокой чашке 300 мл. холодной воды с 20 г муки, что бы не было комочков и влейте в сковороду, где жарится лук. Уменьшите нагрев плиты до минимума.
4. Добавьте сметану. Постоянно помешивая, доведите соус до кипения. Попробуйте соус на соль.
5. Смажьте посуду для запекания маслом или маргарином. Положите в посуду для запекания куски рыбы, предварительно отваренный картофель, очищенный от семян и крупно нарезанный кусками болгарский перец, разрезанные на 4 части красные помидоры и нарезанный кубиками окорок. Залейте всё приготовленным ранее соусом.
6. Поставьте форму в духовку при температуре 170 градусов на 45 минут.



Мой совет: Для того что бы удалить кости из рыбы нужно надрезать рёбра с внутренней стороны, потом удалить их, аккуратно вырезать позвоночник и удалить голову и хвост.

Радужная форель «мюллер арт» под соусом „Remouladen“.

В ноябре, как правило, в немецком кулинарном календаре особое место занимает рыба, особенно ценятся карп и форель. Рыбу готовят по-разному, жарят, парят, тушат, но мы приготовим форель «по-мельниковски», это достаточно простой и удобный способ приготовления рыбы. В качестве соуса мы используем известный в кулинарном мире соус ремоладе. Несмотря на то, что, в магазинах продаются готовые аналоги этого соуса, мы приготовим его самостоятельно.



На 4 порции понадобится:

<i>Форель радужная</i>	<i>4 шт./ 1 кг.</i>
<i>Мука</i>	<i>200 гр.</i>
<i>Масло растительное</i>	<i>300 мл.</i>
<i>Яичный желток</i>	<i>2 шт.</i>

Картофель отварной *500 гр.*
Паприка молотая сладкая *1 ч.л.*
Для соуса: *в небольшом количестве.*
Каперсы, корнишоны, сардины,
Петрушка, кервель, эстрагон,
Соль, перец чёрный горчица.

1. Очистить и отварить в подсоленной воде картофель. Слить воду, добавить в картофель немного сливочного масла или маргарина. Накрыть кастрюлю крышкой и оставить в тёплом месте.
2. Яичные желтки отделить от белков, влить желтки в глубокую чашку и взбить венчиком или миксером. В это же время в чашку с желтками тонкой (!) струйкой постепенно, добавьте стакан растительного масла комнатной температуры, продолжая постоянно с одинаковой скоростью взбивать массу. Посредством процесса эмульгирования яичные желтки с растительным маслом преобразуются в кремообразную массу, напоминающую майонез. Если масса станет очень густой, то добавьте немного (несколько капель) холодной воды и снова взбейте. Вы приготовили основу для майонеза.
3. Отдельно в блендере или через мясорубку пропустите маринованные корнишоны (маленькие огурчики 100 гр.), каперсы (1 ч.л.), сардины (консервированная рыба 100 гр.), несколько веточек петрушки, кервеля и эстрагона. Смешайте полученную массу с приготовленным вами ранее майонезом, добавьте по вкусу, соль, горчицу, уксус и чёрный перец. Поздравляю, у вас получился настоящий соус ремоладе. Помните, что этот соус не содержит консерванты и поэтому вы можете использовать его в пищу только в течении 12 часов после приготовления.
4. Рыбу очистить, промыть, обсушить салфеткой. Смешать в не глубокой чашке, соль, муку, молотую паприку, чёрный перец. Обвалить в этом подготовленную рыбу. Раскалить растительное масло в сковороде и обжарить рыбу с двух сторон до золотистого цвета.

Подавать жареную рыбу с соусом ремоладе и отварным картофелем.

Филе пангазиуса с белым соусом и гарнелиями.



Состав на 4 порции:

Филе пангазиуса	700 г.
Лук порей	250 г.
Вино сухое белое	100 мл.
Мука	5 ст. л.
Гарнелии	200 г.
Лук репчатый	100 г.
Масло растительное	100 мл.
Сливки 30%	100 мл.
Масло сливочное	50 г.
Паприка молотая	1 ч.л.
Розмарин	¼ ч.л.
Эстрагон	¼ ч.л.
Соль, перец	по вкусу.

1. Лук порей разрезать вдоль на длинные полоски. В сковороде разогреть масло и обжарить порей с солью и перцем.
2. В небольшом сотейнике растопить сливочное масло, обжарить измельченный лук, добавить ложку муки, обжарить до золотистого цвета, затем налить сухое вино и тщательно размешать. Добавить по вкусу соль, перец, сливки 30%.
3. Филе пангазиуса без костей разморозить. Смешать муку, соль, чёрный перец с молотой паприкой, эстрагоном и розмарином. Обвалить куски рыбы в муке. Разогреть растительное масло в сковороде и обжарить рыбу с двух сторон. Затем обвалить в муке гарнелии и так же обжарить.

Сервировать рыбу и гарниры с отварным рисом, жареным пореем и белым соусом.

Самоса с лососем, рикотой и шпинатом.



Состав на 4 порции:

Филе лосося	400 г.
Шпинат	250 г.
Сыр рикота	100 г.
Майоран	½ ч. л.
Тесто слоёное	500 г.
Масло сливочное	50 г.
Соль, перец	по вкусу.

1. Шпинат очистить, промыть и обжарить в сливочном масле с майораном 10 минут. Посолить и поперчить по вкусу.
2. Раскатать слоёное тесто, хотя если у вас нет навыков, как приготовить этот вид теста, то можно использовать обычное дрожжевое тесто. Сделать прямоугольные формы размером 20 на 15 см.
3. Уложить на каждый отрез теста шпинат, сыр рикоту и кусочек филе лосося. Обратите внимание, что бы у рыбы были тщательно удалены все кости. Посолите рыбу и закройте тесто в форму пирожка.

Данијал Дедетбаев
«Я – повар!»

4. Положите на противень бумагу для выпечки, уложите самосы и отправьте их в духовку при температуре 170 градусов на 25 минут.

Готовые самосы выложите на тарелки и украсьте жареными гарнелиями.

Мой совет: Для этого блюда можно использовать и другие сорта рыбы. Если у вас под рукой нет рикоты, то положите другой сыр, например: Эдамер или камамбер.

Филе трески с шариками кус-кус и шпината.



Состав на 4 порции:

<i>Филе трески</i>	<i>800 г.</i>
<i>Лук порей</i>	<i>250 г.</i>
<i>Вино сухое белое</i>	<i>100 мл.</i>
<i>Мука</i>	<i>5 ст. л.</i>
<i>Гарнелии</i>	<i>100 г.</i>
<i>Паприка</i>	<i>2 шт.</i>
<i>Лук репчатый</i>	<i>100 г.</i>

<i>Масло растительное</i>	<i>100 мл.</i>
<i>Сливки 30%</i>	<i>100 мл.</i>
<i>Масло сливочное</i>	<i>100 г.</i>
<i>Кус-кус</i>	<i>150 г.</i>
<i>Шпинат</i>	<i>100 г.</i>
<i>Яйцо</i>	<i>1 шт.</i>
<i>Сыр «Рикотта»</i>	<i>100 г.</i>
<i>Паприка молотая</i>	<i>1 ч.л.</i>
<i>Розмарин</i>	<i>¼ ч.л.</i>
<i>Эстрагон</i>	<i>¼ ч.л.</i>
<i>Соль, перец</i>	<i>по вкусу.</i>

1. Лук порей разрезать вдоль на длинные полоски. В сковороде разогреть масло и обжарить порей с солью и перцем.
2. В небольшом сотейнике растопить сливочное масло, обжарить измельченный лук, добавить ложку муки, обжарить до золотистого цвета, затем налить сухое вино и тщательно размешать. Добавить по вкусу соль, перец, сливки 30%. Если соус получился очень густой, добавьте немного бульона или воды.
3. Кус-кус отварить 10 минут в подсоленной воде, остудить. Смешать с яйцом, рубленым шпинатом и сыром рикотта. Скатать шарики величиной с мандарин. Смазать растопленным сливочным маслом и поставить в духовку при температуре 160 градусов на 20 минут.
4. Паприку очистить, разрезать на дольки по 4 шт. посолить, поперчить. Смазать маслом. Запечь в духовке вместе с шариками кус-куса.
5. Филе трески без костей разморозить. Смешать муку, соль, чёрный перец с молотой паприкой, эстрагоном и розмарином. Обвалять куски рыбы в муке. Разогреть растительное масло в сковороде и обжарить рыбу с двух сторон. Затем обвалять в муке гарнелии и так же обжарить.



Сервировать рыбу и гарнелии с отварным рисом, жареным пореем и белым соусом.

Ricotta традиционный итальянский молочный продукт. Теоретически рикотту называют сыром, однако рикотта изготавливается не из молока, а из сыворотки которая остаётся после приготовления моццареллы или других сыров. Рикотта имеет сладковатый вкус, и визуально походит на крупнозернистый творог.

Жареный лосось под соусом «Бернез».

Давайте, мы поговорим с вами о соусах для рыбных блюд. Соусы для рыбных блюд бывают разнообразные, на основе эмульгированного растительного масла, например ремолад, или на основе рыбных бульонов как соус Ренье. Для рыбы подходят как горячие, так и холодные соусы. Единственное условие: для речной не филитированной рыбы, которая отличается обилием костей и употребляется, как правило, руками, соус подаётся в отдельной посуде. Соус Бернез, о котором я расскажу сегодня, очень популярен во всей Европе. Он прекрасно сочетается с рыбой, мясом и овощами. Основой для Бернез, служит соус называемый голландским. Эта группа соусов изготавливается из смеси взбитых яичных желтков и сливочного масла. Смотрите о классификации соусов выше.

Состав на 4 порции:

<i>Филе лосося</i>	<i>1000 г.</i>
<i>Мука</i>	<i>100 г.</i>
<i>Паприка молотая сладкая</i>	<i>1/5 ч.л.</i>
<i>Масло растительное</i>	<i>150 мл.</i>
<i>Соль, чёрный перец</i>	<i>по вкусу.</i>

Для соуса:

<i>Винный уксус</i>	<i>2 ст.л.</i>
<i>Лук шалот</i>	<i>2 шт.</i>
<i>Полусладкое белое вино</i>	<i>150 мл.</i>
<i>Масло сливочное</i>	<i>200 г.</i>
<i>Желтки яичные</i>	<i>3 шт.</i>
<i>Эстрагон, кервель,</i>	
<i>Петрушка</i>	<i>по 1 ст. л.</i>

1. Для начала необходимо приготовить соус. Смешайте в неглубокой посуде уксус, вино, измельченный лук и травы. Поставьте посуду на плиту и варите помешивая деревянной лопаточкой в течении 10 минут. Процедите сквозь сито отвар и оставьте в сторону.
2. Растопите на медленном нагреве плиты сливочное масло до температуры 60-70 градусов по Цельсию, отделите от масла образовавшуюся белковую часть. В удобной для взбивания металлической посуде смешайте 3 яичных желтка, добавьте 2 ст. ложки тёплой воды, опустите посуду с желтками в водяную баню с тёплой (до 70 градусов C) водой и венчиком взбивайте желтки до светло жёлтого, кремообразного состояния. Теперь каплями (сначала по несколько, потом больше) добавьте растопленное сливочное масло, продолжая интенсивно взбивать массу венчиком. Когда масса начнёт густеть, масло можно добавлять в посуду уже тонкой струйкой, постоянно при этом взбивая венчиком. Когда всё сливочное масло окажется взбитым с желтками, добавьте процеженный отвар, соль, чёрный перец по вкусу. Так же можно сдобрить соус несколькими каплями лимонного сока и свежей рубленой зеленью петрушки. Оставьте соус в водяной бане, время от времени помешивая его венчиком.

3. Рыбу очистите от кожи и костей, разрежьте на порции. Обваляйте рыбу в смеси муки, сладкой паприки, соли и чёрного перца. Обжарьте в разогретом растительном масле с двух сторон до полной готовности.

Подавайте рыбу с отварным картофелем и соусом Бернез.

Гратен: «рыбный рататуй»

Многие наши читатели выращивают на приусадебных участках различные овощи, в том числе сладкий перец, лук, чеснок и кабачки цукини. Используя дары огорода мы приготовим это лёгкое и вкусное блюдо. Хотя, прежде, нужно приобрести или поймать немного свежей рыбы.

Состав на 4 порции:

<i>Филе пангазиуса</i>	<i>400 г.</i>
<i>Кабачки цукини</i>	<i>500 г.</i>
<i>Перец болгарский сладкий</i>	<i>200 г.</i>
<i>Картофель</i>	<i>300 г.</i>
<i>Помидоры</i>	<i>250 г.</i>
<i>Лук репчатый</i>	<i>150 г.</i>
<i>Сливки 30%</i>	<i>100 мл.</i>
<i>Масло сливочное</i>	<i>60 г.</i>
<i>Масло растительное</i>	<i>30 мл.</i>
<i>Чеснок</i>	<i>2 зубка</i>
<i>Мука</i>	<i>1 ст.л.</i>
<i>Бульон овощной</i>	<i>200 мл.</i>
<i>Сыр твёрдых сортов</i>	<i>150 г.</i>
<i>Лимон</i>	<i>½ шт.</i>
<i>Соль, чёрный перец</i>	<i>по вкусу.</i>

Не крупные молодые кабачки очистить от кожицы и нарезать шайбами толщиной не более 1 см. Обвалять в муке и обжарить в сковороде на растительном масле с двух сторон. Извлечь кабачки и выложить их на бумажную салфетку. Помидоры порежьте такими же шайбами.

Картофель очистить, промыть и отварить в подсоленной воде почти до полной готовности, слить воду и дать ему остыть. После этого нарезать картофель шайбами, как кабачки. Лук репчатый очистить, промыть и нарезать кольцами, так же нарезать болгарский перец, предварительно удалив у него семена и плодоножку. Чеснок очистить и измельчить. Обжарить лук, перец и чеснок в сковороде на среднем нагреве плиты в течении 10 минут. Затем извлечь овощи из сковороды в чашку и отставить в сторону. В неглубокой кастрюле растопить 40 г. сливочного масла, добавить столовую ложку муки и тщательно перемешать. Затем аккуратно налить сливки и перемешивая венчиком добавить столько овощного бульона, что бы соус получился средней густой консистенции. Сдобрите соус солью и чёрным перцем по вкусу. Варите на медленном нагреве постоянно помешивая венчиком в течении 5 минут.

Противень или форму для запекания смажьте сливочным маслом. На дно формы положите шайбы картофеля, затем смажьте поверхность картофельного слоя приготовленным соусом и выложите крупно порезанное в произвольной форме филе

рыбы. (Удалите предварительно мелкие кости из филе). Посолите рыбу и сбрызните соком выжатого лимона.

Затем накройте слой с рыбой зажаркой приготовленной из лука, болгарского перца и чеснока, а сверху выложите шайбы обжаренных кабачков и нарезанные шайбы помидоров. Вылейте остаток соуса на кабачки, разровняйте ложкой или лопаточной по всей поверхности. Сверху блюдо посыпьте тёртым сыром. Поставьте форму в духовку нагретую до температуры 170 градусов и оставьте запекаться в течении 35 минут. Готовый гратан подавайте порционно с салатом из свежих овощей.

Треска, запеченная в фольге с картофель-брокколи гратеном.

Состав на 4 порции:

<i>Треска</i>	<i>1 шт./ 1 кг.</i>
<i>Морковь</i>	<i>1 шт.</i>
<i>Лимон</i>	<i>½ шт.</i>
<i>Лук репчатый</i>	<i>200 г.</i>
<i>Чеснок</i>	<i>3 зубка.</i>
<i>Масло оливковое</i>	<i>50 мл.</i>
<i>Розмарин, Ореган, Соль, чёрный перец по вкусу.</i>	

Для гратена:

<i>Картофель</i>	<i>500 г.</i>
<i>Брокколи</i>	<i>200 г.</i>
<i>Сливки</i>	<i>200 мл.</i>
<i>Масло сливочное</i>	<i>50 г.</i>
<i>Мускат тёртый</i>	<i>на кончике ножа.</i>
<i>Мука</i>	<i>1 ч. ложки</i>
<i>Соль, чёрный перец</i>	<i>по вкусу.</i>
<i>Сыр тёртый</i>	<i>100 г.</i>

1. Рыбу очистить от чешуи, удалить ножницами плавники, извлечь внутренности и жабры. Тщательно промыть в проточной воде и обсушить кухонной салфеткой.
2. Лук очистить, порезать крупным кубиком. Морковь так же порезать крупно. Лимон обдать кипятком, разделить пополам ½ часть очистить от кожуры и порезать шайбами. Чеснок очистить.
3. Очищенную и потрошённую рыбу посолите и поперчите со всех сторон и внутри. Посыпьте рыбу травами и смажьте оливковым маслом. Внутрь рыбы положите шайбы лимона, морковь, чеснок, лук. Заверните рыбу в алюминиевую фольгу, положите на противень и отправьте в духовку на 30 минут, при температуре 180 градусов.
4. Картофель очистите, и порежьте тонкими шайбами. Брокколи разделите на небольшие соцветия. Опустите картофель и брокколи на 5 минут в кипящую подсоленную воду, затем откиньте на дуршлаг. В неглубокой кастрюле разогрейте сливки смешанные с мукой, добавьте мускат, соль, перец, доведите до кипения и снимите с плиты. Смешайте соус с картофелем и брокколи и выложите всё на смазанный маслом противень. Отправьте в духовку на 40 минут при температуре 180 градусов. За 10 минут до готовности посыпьте гратен тёртым сыром.

Готовую рыбу извлеките из фольги, разделите на 4 порции. Подавайте рыбу с картофельным gratenom и соусом «Ремолад».

Дорада с чесночным соусом и овощным ризотто.

Золотистый спар или дорада, рыба обитающая в средиземном море и восточной части Атлантического океана. Отличительная особенность этого вида рыб золотистая полоска между глазами, а так же нежный вкус мяса, которое любят и ценят все народы, населяющие побережье средиземного моря. Дорада - это прекрасный источник многих минеральных веществ и диетический продукт, который содержит не более 1,8 г. жира на 100 граммов вкусного и ароматного филе. Покупая не замороженную рыбу, обратите внимание на её свежесть, а именно: глаза рыбы должны быть чистыми, без мутной плёнки, жабры не должны издавать неприятный запах, а чешуя не должна отслаиваться. Мясо рыбы должно быть упругим без посторонних запахов.

Состав на 4 порции:

Дорада	1,2 кг.
Рис	250 г.
Йогурт	200 г.
Майонез	100 г.
Морковь	100 г.
Перец болгарский	100 г.
Лук репчатый	100 г.
Масло оливковое	100 мл.
Орегано	½ ч.л.
Розмарин	¼ ч.л.
Майоран	½ ч.л.
Чеснок	2 зубка.
Лимон	1 шт.
Соль, чёрный перец по вкусу.	

Рыбу очистить от чешуи, извлечь внутренности и жабры, промыть в проточной воде. Обсушить кухонной салфеткой и сделать ножом несколько неглубоких надрезов по бокам рыбы с двух сторон. В небольшом количестве оливкового масла смешайте травы: орегано, розмарин, майоран добавьте выжатый сок лимона, соль и чёрный перец. Смажьте полученной массой рыбу со всех сторон и внутри, положите рыбу в чашку, накройте крышкой и оставьте мариноваться на 1 час в прохладном месте.

Пока рыба маринуется можно приготовить овощной ризотто и соус.

Лук очистите от кожицы, и нарежьте мелким кубиком, аналогично нарежьте очищенную морковь и сладкий болгарский перец. В неглубокой сковороде разогрейте небольшое количество оливкового масла, обжарьте все овощи в течении 5 минут и отставьте сковороду в сторону. Отварите рис в подсоленной кипящей воде, откиньте его на дуршлаг, дайте стечь воде, а затем смешайте рис и обжаренные овощи.

Для соуса смешайте йогурт с майонезом, добавьте рубленый чеснок, соль, чёрный перец и немного выжатого лимонного сока.

Рыбу уложите на противень и поставьте в нагретую духовку на 30 минут при температуре 170 градусов по Цельсию. Готовую рыбу подавайте на украшенном салатными листьями, лимоном и оливками блюде, отдельно подайте ризотто и чесночный соус. К этому блюду рекомендуется подавать сухое белое вино, например Рислинг.

Филе теляпии под соусом «а ля анет».

Сам Аристотель восхищался вкусом этой необычайной рыбы. Филе теляпии очень хорошо поддается тепловой обработке, не рассыпается и не теряет своей сочности, не даром её называли в старину «морская курица». Эта рыба излюбленное кушанье в странах средиземноморского региона. Ещё древние египтяне рисовали профиль этой рыбы на стенах пирамид, отдавая ей большое почтение. Другое название рыбы «рыба святого Петра» связывает её с историями библейских героев. Эта рыба обладает уникальной способностью инкубировать икру и мальков у себя во рту, защищая их от опасности и гибели. В Германии эту рыбу можно купить в глубокозамороженном виде, например в некоторых «русских» магазинах.

Состав на 4 порции:

<i>Филе теляпии</i>	<i>1 кг.</i>
<i>Мука</i>	<i>200 г.</i>
<i>Масло сливочное</i>	<i>100 г.</i>
<i>Масло растительное</i>	<i>100 мл.</i>
<i>Лук репчатый</i>	<i>75 гр.</i>
<i>Рыбный бульон</i>	<i>400 мл.</i>
<i>Вино сухое белое</i>	<i>100 мл.</i>
<i>Сливки 30%</i>	<i>100 мл.</i>
<i>Яйцо</i>	<i>1 шт.</i>
<i>Укроп свежий</i>	<i>1 пучок.</i>
<i>Соль, чёрный перец по вкусу.</i>	

Для гарнира отварной картофель со сливочным маслом.

Филе теляпии медленно разморозить в течении 3-4 часов. Обсушить кухонной салфеткой. Отставить в сторону.

В кастрюле с 500 мл. воды отварить в течении 20 минут специально купленную для рыбного бульона (юшки) мелкую рыбу, головы и хвосты карпа или другой рыбы.

Добавить луковицу и лавровый лист. Полученный бульон процедить. Или же можно использовать рыбный бульонный концентрат, разведённый кипячёной водой.

В глубокой посуде растопить 50 г. сливочного масла. Добавить очищенный и крошенный лук, обжарить несколько минут, затем добавить полторы столовых ложки муки и тщательно перемешать в однородную массу. Затем медленно добавлять рыбный бульон, постоянно помешивая венчиком. У вас получится густой белый соус. Уменьшите нагрев плиты до минимума и добавьте в этот соус сливки. Варите постоянно помешивая соус в течении 5 минут. Отставьте соус в сторону, что бы он охладился приблизительно до 80 градусов С. Затем добавьте в него яичный желток, перемешайте и потом добавьте белое

сухое вино и так же тщательно перемешайте. Последний шаг в приготовлении соуса это добавление рубленой зелени укропа.

Отварите картофель в подсоленной воде, потом слейте воду и добавьте вторую половину сливочного масла.

Рыбу посолить и поперчить, обвалять в муке и обжарить в неглубокой сковороде с растительным маслом. Положите рыбу в соус на 10 минут и подавайте к столу порционно с отварным картофелем. Так же отдельно подайте дольки лимона и маринованные оливки.

Филе пангазиуса по-тайски.

Это блюдо можно отнести к диетическому, ведь рыба диетический продукт, который обладает минимальным количеством жиров, большим содержанием минеральных веществ и белков. Вместе с тем, овощи и приправы придадут блюдам из рыбы оригинальный вкус и разнообразят ваше ежедневное меню.

Состав на 4 – 5 порций:

<i>Филе пангазиуса</i>	<i>800 г.</i>
<i>Картофель</i>	<i>250 г.</i>
<i>Баклажаны</i>	<i>200 г.</i>
<i>Брокколи</i>	<i>150 г.</i>
<i>Острый перчик Чили</i>	<i>1 шт.</i>
<i>Чеснок</i>	<i>2 зубка.</i>
<i>Соевый соус</i>	<i>4 ст.л.</i>
<i>Растительное масло</i>	<i>4 ст.л.</i>
<i>Фасоль отварная</i>	<i>100 г.</i>
<i>Зелёный горошек</i>	<i>100 г.</i>
<i>Лимон</i>	<i>½ шт.</i>
<i>Овощной бульон</i>	<i>100 мл.</i>
<i>Бasilik</i>	<i>3 веточки.</i>
<i>Приправа карри</i>	<i>¼ ч.л.</i>
<i>Соль, чёрный перец по вкусу.</i>	

Картофель очистить и промыть. Нарезать кубиками размером в 2 см. Баклажаны очистить и промыть и нарезать шайбами. Брокколи разделить на соцветия, удалить крупные стебли. Затем баклажаны положите в кастрюлю, и обдайте их кипятком, слейте воду и охладите баклажаны в холодной проточной воде. Это поможет удалить присущую им горечь. Острый перчик очистить от семян и мелко покрошить. Будьте осторожны на этом этапе приготовления, не забудьте после работы с перцем промыть нож, доску и руки в проточной воде. Чеснок очистите и измельчите ножом. Basilik промыть и нарезать крупно.

В глубокой сковороде нагрейте растительное масло, положите подготовленный картофель и обжарьте его в течении 10 минут, затем добавьте баклажаны, брокколи, чеснок, острый перчик Чили, овощной бульон и приправу карри. Уменьшите нагрев плиты до минимума, накройте крышкой и тушите овощи ещё 5-7 минут до полной готовности картофеля, Перед окончанием добавьте отварную фасоль, которую можно

взять в консервированном виде, промыть в проточной воде и использовать в рецептуру, а так же зелёный горошек. К этому добавьте светлый соевый соус, при необходимости немного соли и чёрный перец. Помните, что соевый соус содержит в своём составе соль, поэтому солить нужно в последний момент.

Филе пангазиуса нарежьте крупными частями, сбрызните соком лимона, посолите и поперчите, обваляйте в муке и обжарьте в отдельной сковороде до полной готовности. На тарелку порционно выложите рыбу, рядом положите подготовленные овощи и украсьте рубленой зеленью базилика. Отдельно подайте дольки лимона и салат из свежих овощей.

Зразы рыбные «Домашние».

Зразами называют рубленые котлеты с начинкой. Обычно в качестве начинки используют отварные яйца с различной добавкой, например крупы, зелёный лук, грибы. Для фарша можно использовать мясо птицы, свинину или говядину, а в данном рецепте даже рыбу. Рыбные зразы можно приготовить и для диетического питания, на пару или потушить в соусе. В качестве гарнира к рыбным зразам лучше всего подойдёт картофельное пюре или отварной картофель с рубленой зеленью, а так же отварные овощи, как брокколи, цветная капуста или кольраби.

Состав на 4 порции:

Рыбное филе	- 500 г.
Лук репчатый	- 200 г.
Яйцо свежее	- 5 шт.
Манная крупа	- 3 ст.л.
Хлеб белый	- 100 г.
Молоко	- 75 мл.
Масло сливочное	- 50 г.
Масло растительное	- 75 мл.
Панировочные сухари	200 г.

Для начинки: отварите 4 свежих яйца в горячей воде в течении 15-20 минут. Переложите яйца в холодную воду и дайте им остыть, после чего очистите их и измельчите ножом или протрите сквозь крупную тёрку. Смешайте яйца со сливочным маслом до однородной массы, добавьте по вкусу соль, чёрный перец. Отставьте начинку в прохладное место. Для фарша: Из рыбного филе удалите остатки костей, пропустите филе через мясорубку. Лук очистите и так же пропустите через мясорубку. В фарш добавьте размоченный в молоке белый хлеб, манную крупу и вбейте свежее яйцо. Тщательно перемешайте фарш, по вкусу добавьте соль и чёрный перец. Отставьте фарш на 20 минут в холодильник. Сформируйте из начинки небольшие цилиндры величиной с мизинец. Разделите полученный фарш на количество частей равное количеству начинки. Смочите руки в холодной воде и возьмите в руку половину одной порции фарша, сделайте из неё небольшую лепешку величиной с ладонь, положите сверху подготовленную начинку, накройте её другой половинкой фарша. Сформируйте котлету и обваляйте её в панировочных сухарях со всех сторон. Таким образом, используйте весь полуфабрикат приготовленный вами для зраз. Далее, в неглубокой сковороде разогрейте растительное

масло, обжарьте зразы с двух сторон при среднем нагреве плиты до полной готовности. Отдельно приготовьте гарнир. В качестве соуса к рыбным зразам рекомендуется подать «Remoulade» Для этого пропустите через мясорубку или измельчите блендером несколько консервированных корнишонов и каперсы 2 ч.л. (по желанию можно добавить несколько консервированных сардин). Далее добавьте в полученную массу майонез, рубленую зелень петрушки и укропа, а так же соль, чёрный перец по вкусу. Теперь можно всё тщательно перемешать. Подавать зразы следует порционно, с гарниром и соусом.

Рыба по-ливански „Arnabiyet al samak“.

Для приготовления этого блюда вам понадобится филе морской рыбы, например пангасиус, а так же кунжутная паста „Tahini“, которую можно приобрести в магазинах, где продают восточные пряности. Гималайский рис продаётся практически во всех магазинах, так же можно использовать душистый рис «Басматти». Если вы приобрели замороженную рыбу, то не забудьте, что медленное оттаивание рыбы позволит сохранить её сочность. Поэтому положите рыбу на нижнюю полку холодильника на 3-4 часа.

Состав на 4-6 порций:

Рыба	1кг
Паста «Тахина»	2 ст.л.
Лук репчатый	500 гр.
Апельсины	2-3 шт.
Лимон	½ шт.
Гранат	1 шт.
Масло растительное	75 мл.
Орешки кедровые	1 ст.л.
Мука	100 гр.
Гималайский рис	250 гр.
Соль, чёрный перец	по вкусу.
Зелень петрушки.	

Каждое филе рыбы разрезать на 3-4 части, посолить, обвалить в муке и обжарить в растительном масле в течении нескольких минут. Извлечь рыбу из сковороды и выложить на бумажную кухонную салфетку, что бы стекло масло.

В глубокой сковороде или сотейнике разогреть небольшое количество растительного масла, добавить очищенный и мелко порубленный лук, обжарить до золотистого цвета. Затем добавьте столовую ложку муки, тщательно перемешайте и медленно, постоянно помешивая, добавьте стакан кипячёной воды. Уменьшите нагрев плиты и тщательно перемешайте соус. Затем добавьте выжатый сок апельсина и лимона, а так же 2 ст. ложки кунжутной пасты. Аккуратно перемешайте соус венчиком и варите на медленном нагреве, постоянно помешивая 10 минут. Добавьте по вкусу соль и чёрный перец. Снимите соус с плиты и положите в него обжаренные кусочки рыбы и кедровые орешки. Накройте сковороду крышкой и кухонным полотенцем, оставьте томиться блюдо на 10 минут. В это время отварите гарнир. Для этого в кастрюле доведите до кипения воду. Затем добавьте соль и положите гималайский рис. Риса должно быть столько, что бы вода покрывала его на два пальца, когда рис впитает воду, уменьшите нагрев плиты до

минимума, накройте кастрюлю крышкой и варите 5-7 минут, после чего выключите плиту и оставьте рис «пропариться» 5 минут.

подавайте блюдо порционно. Положите рис в кофейную чашечку, а затем переверните её в тарелку, и аккуратно вытрясите рис из чашки, что бы получилась башенка. Затем рядом положите рыбу и налейте немного соуса, украсьте блюдо рубленой зеленью.

«Рыбный гратен с овощами и сыром Моцарелла».

Для приготовления этого простого и в то же время малокалорийного блюда вам понадобится «облегченный», то есть «leicht» сыр Моцарелла, а так же филе лосося, картофель и несколько свежих помидоров.

Состав на 4-6 порций:

<i>Филе лосося</i>	<i>1 кг.</i>
<i>Картофель</i>	<i>1 кг.</i>
<i>Помидоры</i>	<i>2-3 шт.</i>
<i>Капуста брокколи</i>	<i>300 гр.</i>
<i>Сыр Моцарелла</i>	<i>300 гр.</i>
<i>Масло оливковое</i>	<i>75 мл.</i>
<i>Бasilik и укроп</i>	<i>несколько веточек.</i>
<i>Лимон</i>	<i>1 шт.</i>
<i>Соль, чёрный перец</i>	<i>по вкусу.</i>

Филе лосося очистить от костей. Выдавить из лимона сок в небольшую посуду, добавить немного соли, рубленый укроп, оливковое масло и чёрный перец. Смазать этой смесью филе рыбы и оставить мариноваться на 15 минут в холодное место.

В это время очистить картофель не разваривающихся сортов, то есть „Festkochend“, (смотрите на упаковке картофеля) промойте его в проточной воде и обсушите кухонной салфеткой. Затем нарежьте картофель тонкими кружочками толщиной 0,5 см. Положите картофель в кастрюлю с подсоленной кипящей водой и варите его до полуготовности, после чего извлеките картофель шумовкой, дайте стечь воде, затем выложите его на смазанный маслом противень из духовки. В воду, где варился картофель, положите разделённые на соцветия части капусты брокколи, отварите их в течении пяти минут и так же выложите шумовкой на противень. Сверху овощей уложите замаринованные кусочки подготовленной рыбы.

Помидоры разрежьте на кружочки и выложите их поверх рыбного филе, посолите и немного поперчите помидоры, а затем так же разрежьте на кружочки сыр Моцареллу и аналогично выложите поверх помидоров. Теперь нужно разогреть духовку до 175 градусов и поставить противень с блюдом на 30-40 минут. Перед подачей на стол, сервируйте блюдо веточками базилика и дольками лимона. К этому блюду можно подать соус «ремолад» и полусухое белое вино.

Ризотто с лососем и морепродуктами.

Это блюдо с рисом на первый взгляд напоминает знаменитую испанскую паэлию, о которой я уже рассказывал вам уважаемые читатели, но в ризотто используется немного иная технология приготовления. Существует множество способов приготовления ризотто, но мы воспользуемся самым простым способом для начинающих кулинаров.

Состав на 4 порции:

<i>Филе лосося</i>	<i>350 г.</i>
<i>Очищенные креветки</i>	<i>100 г.</i>
<i>Королевские гарнелии</i>	<i>100 г.</i>
<i>Масло оливковое</i>	<i>80 мл.</i>
<i>Лук репчатый</i>	<i>100 г.</i>
<i>Перец болгарский</i>	<i>1 шт.</i>
<i>Горошек зелёный</i>	<i>100 г.</i>
<i>Морковь</i>	<i>1 шт.</i>
<i>Чеснок</i>	<i>2 зубка.</i>
<i>Вино сухое</i>	<i>100 мл.</i>
<i>Бульон овощной</i>	<i>1500 мл.</i>
<i>Масло сливочное</i>	<i>50 г.</i>
<i>Рис</i>	<i>300 г.</i>
<i>Орегано, розмарин</i>	<i>по ¼ ч.л</i>
<i>Соль, перец</i>	<i>по вкусу.</i>

1. Филе лосося или форели обработать, удалить кости, порезать поперёк лоскутами по 1 см. шириной. Лук очистить и порезать полукольцами, перец болгарский промыть, удалить семена и плодоножку и так же порезать полукольцами. Горошек лучше всего использовать замороженный, но если такового нет под рукой, то можно использовать в этом рецепте и консервированный. Морковь очистить и порезать тонкой соломкой. Чеснок измельчить.
2. В глубокой сковороде разогреть оливковое масло (если вам не нравится вкус оливкового масла, то используйте другое растительное масло). Обжарьте сначала лук, затем добавьте морковь, измельченный чеснок и болгарский перец. Хорошенько обжарьте овощи, выньте их шумовкой из сковороды в глубокую чашку.
3. Теперь обжарьте в сковороде рыбу и морепродукты в течении 3-5 минут аккуратно помешивая деревянной лопаткой. Когда рыба будет готова, выньте её шумовкой в другую чашку, верните в сковороду обжаренные ранее овощи. Теперь положите в сковороду рис и не уменьшая нагрева плиты обжарьте рис 2-3 минуты, затем добавьте сухое белое вино, сливочное масло и бульон. Сдобрите ризотто травами, помешивая деревянной лопаткой, доведите до кипения. Уменьшите нагрев плиты до минимума и накройте крышкой на 15 минут. После чего положите в ризотто размороженный зелёный горошек, рыбу, морепродукты, аккуратно перемешайте, накройте крышкой и сверху кухонным полотенцем, уберите с плиты и оставьте «доходить» ризотто 7 минут.
4. Украсьте блюдо рубленой зеленью петрушки и подавайте порционно на стол.

К этому блюду можно подать салат из свежих помидоров и огурца, дольку лимона, а так же соус „Remoulade”.

Филе пангазиуса по-монгольски.

Для приготовления этого блюда вам понадобится замороженное или свежее филе пангазиуса или другой рыбы без костей, свежие овощи и белый рис. Желательно использовать для этого рецепта рис сорта «Басматти», этот сорт риса обладает прекрасным восточным ароматом, достаточно рассыпчат и к тому же он очень вкусный. Если вы используете филе замороженной рыбы, то помните, что размораживать рыбу нужно медленно, что бы нежная структура филе не потеряла своей сочности и вкуса. После оттаивания рыбу нужно промыть и обсушить кухонной салфеткой.

Состав на 4 порции:

<i>Пангазиус</i>	<i>1000 г.</i>
<i>Лук порей</i>	<i>250 г.</i>
<i>Лук репчатый красный</i>	<i>150 г.</i>
<i>Капуста китайская</i>	<i>250 г.</i>
<i>Перец сладкий болгарский</i>	<i>1 шт.</i>
<i>Острый перчик чили</i>	<i>2 шт.</i>
<i>Мука</i>	<i>3 ст.л.</i>
<i>Чеснок</i>	<i>2 зубка</i>
<i>Мёд</i>	<i>½ ч.л.</i>
<i>Соевый соус светлый</i>	<i>4 ст.л.</i>
<i>Масло растительное</i>	<i>6 ст.л.</i>
<i>Соль</i>	<i>по вкусу.</i>
<i>Рис</i>	<i>300 г.</i>

Филе пангазиуса очистить от жира и костей. Промыть и обсушить. Затем нарезать на крупными кусочками по 30-50 грамм. Слегка посолите, учитывая, что соевый соус так же содержит в своём составе соль. Обвалять в муке.

Чеснок очистить и измельчить. У перца удалить семена и мелко крошить его ножом. Налить в небольшую глубокую посуду соевый соус, добавить измельченный чеснок и острый перчик чили. В другой небольшой по размеру посуде, например в кофейной чашке, размешайте мёд с небольшим количеством 1-2 ст.л. горячей воды и затем смешайте его с соевым соусом. Красный лук очистите, промойте и нарежьте крупно. Порей промойте под струёй холодной воды, удалите песок в складках растения, затем нарежьте его достаточно крупно приблизительно 3Х3 см. Капусту и перец болгарский промойте и нарежьте аналогично луку порею.

Разогрейте на плите две сковороды. Разделите растительное масло пополам. В одной сковороде на сильном нагреве плиты обжарьте до полуготовности (овощи должны немного хрустеть) лук порей, репчатый лук, китайскую капусту и сладкий перец. В конце приготовления добавьте приготовленный соевый соус с мёдом, перчиком и чесноком. В

другой сковороде обжарьте рыбу. Затем выложите её на бумажную салфетку, что бы она впитала жир.

В отдельной кастрюле отварите в небольшом количестве не солёной воды рис сорта басматти. Воды должно быть на 1/3 часть больше риса. Когда рис впитает всю воду с поверхности кастрюли, уменьшите нагрев до минимума и накройте крышкой. Через 10 минут рис будет готов. Снимите кастрюлю с плиты и не открывая крышку, оставьте томиться рис ещё 5 минут. Сервируйте блюдо рисом, положите жарены овощи и на них выложите рыбу. Сверху блюдо можно посыпать рубленой зеленью кориандра.

Филе морского окуня в пивном кляре.

Морской окунь или Rotbarsch— род костных рыб семейства скорпеновых. Эти рыбы имеют ядовитые железы, которые располагаются в плавниках. Если пером плавника уколоть случайно палец при разделке рыбы, можно получить долгое и болезненное воспаление. Поэтому разделывать рыбу следует предельно осторожно. Среди этих видов самые мелкие едва достигают в длину 20 см, а самые крупные превышают 1 м, превосходя по размерам все прочие виды всего семейства и достигая массы 15 кг.

Состав на 4 порции:

Филе морского окуня	1 кг.
Масло растительное	200 мл.
Мука	6 ст.л.
Пиво	150 мл.
Яйца	4 шт.
Паприка молотая сладкая	1 ч.л.
Травяной сбор „Kreuter de Provence“	1,5 ч.л.
Чеснок	2 зубка
Горчица	2 ч.л.
Лимон	½ шт.
Мускатный орех	на кончике ножа.
Соль, чёрный перец по вкусу.	

Филе морского окуня при необходимости разморозить на нижней полке холодильника в течении 12 часов. Затем промыть, удалить оставшиеся кости, обсушить кухонной салфеткой. Разделать филе на порционные кусочки средней величин. Для приготовления маринада: В глубокую чашку налейте 50 мл растительного масла, добавьте молотую сладкую паприку, травяной сбор, измельченный чеснок, горчицу и по вкусу немного соли и чёрного перца. Сдобрите маринад лимонным соком и тщательно перемешайте.

Обмажьте каждый кусочек рыбы приготовленным маринадом, положите на тарелку, накройте и оставьте мариноваться 30 минут при комнатной температуре. В это время приготовьте кляр. Для этого нужно в глубокой посуде с помощью венчика смешать муку с яйцами, затем добавьте пиво. У вас должна получиться масса средней полугустой консистенции, наподобие теста для оладьев. Добавьте в кляр немного соли, столовую ложку растительного масла и щепотку тёртого мускатного ореха. Ещё раз хорошенько взбейте кляр, что бы в нём не было сухих комочков муки.

Разогрейте в сковороде растительное масло. Масла должно быть в сковороде достаточно много, приблизительно 1-2 см. от дна. Что бы проверить разогрелось ли масло, опустите в

него кусочек белого хлеба, когда он начнёт румяниться, извлеките его и жарьте рыбу. Возьмите замаринованные кусочки рыбы и опустите каждый из них в приготовленный кляр, затем обжарьте каждый кусочек рыбы в нагретом растительном масле. Выложите жареные кусочки рыбы на противень и доведите рыбу до готовности в духовке при температуре 170 градусов 15 минут. К рыбе подавайте отварной картофель и салат из свежих овощей.

Лосось под шафрановым соусом с морепродуктами.

Для приготовления этого необычно вкусного блюда потребуется лосось, желательно целиком, а так же морепродукты и шафран. Шафран – это высушенные рыльца цветов крокуса. Шафран очень дорогая специя, потому что работникам для сбора 1 грамма соцветий необходимо вручную выщипать рыльца 300 цветков. Некоторые путают шафран с куркумой, отдалённо похожей по цвету специей, но это совсем разные специи, отличающиеся не только по химическому составу, но и по вкусу и аромату. В качестве гарнира к этому блюду я рекомендую приготовить отварной картофель и шпинат.

Состав на 4 порции:

Лосось	1,5 кг.
Лимон	1 шт.
Мука	150 г.
Шафран	0,2 г.
Чеснок	2 зубка
Лук репчатый	150 г.
Мускат	на кончике ножа.
Шпинат	800 г.
Масло растительное	100 мл.
Масло сливочное	125 г.
Морепродукты	200 г.
Сливки	200 мл.
Крахмал	1 ст.л.
Бульон овощной	275 мл.
Соль, чёрный перец	по вкусу.
Картофель	600 г.
Зелень укропа	

Рыбу очистить, промыть и разрезать на 8 равных частей. Сбрызнуть рыбу соком выжатого лимона, посолить и поперчить и оставить в прохладном месте на 1 час. После чего обвалить кусочки рыбы в муке и обжарить в сковороде с разогретым растительным маслом. Выложить кусочки рыбы на кухонную салфетку, что бы стёк весь жир. Затем

положите рыбу в прямоугольную глубокую посуду, например в форму для запекания и оставьте в сторону.

В 50 мл. горячей воды разведите шафран и дайте ему настояться 15 минут. 50 грамм очищенного репчатого лука измельчить и обжарить в отдельной сковороде в $\frac{1}{2}$ части сливочного масла, добавьте в сковороду 1,5 ст. ложки муки, перемешайте, а затем налейте 100 мл. сливок, шафран, 200 мл. овощного бульона и тщательно перемешивая доведите до кипения, варите соус 5 минут, после чего добавьте морепродукты, немного лимонного сока, по вкусу соль и чёрный перец. Влейте соус в посуду с рыбой и поставьте в духовку при температуре 160 градусов С на 15 минут.

В это время очистите, промойте и порежьте не крупно шпинат. Опустите его на 3 минуты в кипящую подсоленную воду, затем положите в дуршлаг и дайте стечь воде. В глубокой сковороде растопите вторую половину сливочного масла, добавьте измельченный чеснок и 100 грамм измельченного лука, положите шпинат и немного обжарьте овощи вместе, затем налейте 75 мл. овощного бульона, добавьте мускат, по вкусу соль и чёрный перец и тушите на медленном нагреве 20 минут. Перед готовностью добавьте в шпинат 100 мл. сливок и сгустите небольшим количеством крахмала. Отдельно отварите очищенный картофель, слейте воду и добавьте в картофель немного сливочного масла и рубленую зелень укропа..

подавайте рыбу с соусом порционно с гарниром из картофеля и шпинатом.

Запеченный осётр.



Несмотря на то, что новый 2011 год будет годом кролика, не лишним угощением на столе будет рыба. А поскольку Новый год это исключительный праздник, то и рыба будет особая. Любимое лакомство царей и купцов, дипломатов и олигархов, деликатес, который украсит любой стол. Я имею в виду рыбу-колбасу осётра. Почему рыба – колбаса? Да всё просто, ведь у осётра нет костей, которые нужно выковыривать вилкой из зубов (шутка конечно про зубы). В Германии осётр продаётся в многих русских магазинах, поэтому нет необходимости брать снасти и идти на поиски рыбы. Цена на осётра конечно «кусается», 10 Евро за килограмм, но за то не кусается сама рыба и напротив, если сравнить цены с например с ростбифом - от 24 до 39 Евро за кг., или бараниной от 8-12 Евро за кг. То в принципе цены приемлемые и главное вы получите к столу прекрасное блюдо. И так идём в магазин и покупаем рыбу. Исходя из калькуляции к новогоднему столу, на каждую порцию вам понадобится около 300 грамм брутто веса на одну персону. Из этих 300 грамм от 15 до 20 % уйдут на первичную обработку рыбы, удаление внутренних органов и внешних наростов. Затем от 15 до 25% потерь возникнут при тепловой обработке рыбы, в зависимости от способа приготовления. Итого на порцию останется приличный кусок весом 180 - 200 грамм. Учтите, что если рыба была ранее заморожена, потери веса дополнятся 6-10% при оттаивании и тепловой обработке.

И так рыба уже у вас на разделочном столе. Первое, что я сделаю, аккуратно, начиная с хвоста и почти до головы вспарываю брюшину маленьким острым ножом, так, что бы остриё лезвия не входило глубоко в брюшину. Ближе к голове нужно быть очень осторожным, потому что именно там находится печень осётра и если неосмотрительно делать «харакири», можно повредить желчный пузырь, который может подпортить вкус

нежного мяса. Я сказал мясо? Да, я говорю мясо, хотя у рыбы в кулинарном обиходе или терминологии вроде и нет мяса, но осётр это особая рыба и её именно мясо, а не филе. Звучит вроде как кошунственно, да ладно, какая разница, главное, что бы вкусно было. Так, что я делал? Я вспорол брюшину, извлёк внутренности, аккуратно удалил печень. Икры мне не досталось от этого самца, с молоками возится я не хочу, и всё отправляю в отходы. Затем удаляю жабры и промываю в проточной воде всю тушку рыбины. В Интернете можно найти информацию о разделке осётра, на многих страницах написано, что у осётра позвоночник заменяет визяга, с мизинец толщиной желеобразная нить, проходящая от хвоста к голове, которая чуть ли не ядовита. Из трёхлетнего кулинарного курса я не припомню, что существуют какие-то научные подтверждения этой догме. Я лично удаляю визягу только по той причине, что бы при тепловой обработке она не портила внешний вид деформируя рыбу или вытекала наружу из надрезов застывая некрасивыми белыми пузырями.

Для удаления визяги я кладу рыбу на спинку и опять же маленьким. Но острым ножом, аккуратно, провожу посередине внутренней части спины. Надрезав вы обнаружите тонкую нить, это вроде спинного мозга, а чуть глубже увидите саму визягу. Отделите её от головы и держа за один конец, с помощью ножа освободите визягу до хвоста. Я слышал, что некоторые любители рыбы вялят визягу или готовят из неё уху. Я же пошёл другим путём и отправил этот бесценный для гурманов продукт к потрохам в отходы.

Теперь пришло время удалить с рыбины внешние несъедобные ингредиенты, а именно чешую с живота и костяные наросты «жучки», которые как рыцарские доспехи надеты на мощное тело осётра. И здесь не нужно особо усердствовать, скребя рыбу рубанком или тесаком. Вы испортите нежную кожу, нежную и вкусную в будущем, а пока просто кожу. Мы пойдём другим путём! Нагреем до кипятка воду. Положим в подходящую посуду рыбу и нальём кипятка. Ждём три минуты, кто курит, может идти на перекур.

Теперь извлекаем рыбу и промоем её в проточной воде. Нежными движениями удаляем «жучки» и наросты с рыбы, а вместе с тем чистим животик и плавники. Ещё раз промываем рыбу, и первая часть марлезонского балета окончена. Занавес, аплодисменты!

Вторая часть начинается с разделки рыбы на куски. Так как я решил запечь осётра целиком, я пропускаю этот сюжет с разделкой рыбы и приступаю непосредственно к маринованию тушки. Для этого я смешиваю в чашке соль, чёрный перец, ореган, майоран, розмарин, немного молотой сладкой паприки и натираю этой приправой рыбу снаружи и внутри. Через 40.50 минут начнётся обильное отделение сока, вызванное проникновением соли в рыбу. На свежей рыбе этот процесс начался бы раньше, но так как я обдал рыбину кипятком, наружный слой белка свернулся и закрыл поры. Это мне на руку, будет время для маринования. Поэтому жду минут 30, а в это время нагреваю духовку до температуры 170 градусов, выкладываю рыбину на противень и отправляю в духовку на 75 минут. У меня есть кулинарный термометр, и я могу без труда проверить внутреннюю температуру блюда. Рыба будет готова, если она прогреется внутри самой толстой части до 65-70 градусов. Больше – плохо, меньше – сыро. Плохо тем, что мясо будет терять сочность, иссыхать и у жира появится едва заметный неприятный вкус, который будет усиливаться от времени передержки. Сырую рыбу тоже не рекомендую, ведь в рыбе могут жить другие «квартиранты», которые поселятся у вас и будут вам доставлять неудобства. Я имею в виду глисты и другие живучести, которые могут оказаться в мясе и не только рыбы, птицы, моллюсков, говядине, свинине итд.. А вот при температуре около 70 градусов они погибают. Птицу нужно нагревать до 90 градусов. Ну да ладно, не буду вас пугать такими страстями, мы же всё таки готовим на праздничный стол.

Пока готовится рыба, можно приготовить соус «ремолад». Это классический рыбный соус, легко усваиваем и вкусен. Для этого смешиваем две части майонеза и одну часть йогурта, добавим тёртые на мелкой тёрке солёные огурчики, каперсы, измельченные отварные яйца, немного измельчённых сардин и рубленой зелени петрушки и укропа. Смешиваем и подаём к столу. А рыба тем временем уже готова, не забудьте про гарнир к ней

«Осётр по-царски с красной икрой и овощами».



По старой традиции провожать его и встречать новый год мы будем в кругу друзей и близких. К этому празднику милые хозяйки постараются приготовить вкусные угощения, что бы достаток и благополучие были в наступающем новом году. Как правило, новогоднее торжество отличается от другого праздника своим ассортиментом приготовленных салатов и закусок, горячих блюд и десерта. Рыбные блюда, мясо дичи и птицы сочетаются с разнообразием гарниров и соусов. Пища должна быть свежая, вкусная и полезная, тогда ничто не сможет омрачить вам и вашим гостям этот прекрасный праздник. Мы хотим вам предложить рецепт царского блюда, которое подавали при дворах многих российских монархов в торжественные дни – «Запеченный осётр по-царски с красной икрой и овощами».

Состав на 6 порций:

Осётр целиком	2,4 кг.
Красная икра	100 г.
Масло сливочное	150 г.
Мука	2 ст.л.
Сливки 30%	150 мл.
Лук репчатый	150 г.
Горошек зелёный	400 г.
Морковь	300 г.
Кольраби	300 г.
Прованские травы	1 ч.л.
Лимон	2-3 шт.
Масло растительное	70 мл
Соль, чёрный перец	по вкусу.
Зелень укропа и петрушки	

Непотрошеную рыбу целиком уложите в глубокую большую посуду, и налейте кипящую воду, так что бы вода покрыла всю рыбу. Через 3 минуты вытащите рыбу и с помощью ножа удалите чешую и костяные наросты с тушки рыбы. Аккуратно удалите жабры. Промойте очищенную рыбу в холодной воде, после чего аккуратно острым маленьким ножом вскройте брюшину и выпотрошите рыбу. В этой процедуре особо осторожно делайте надрезы в области грудины, потому что именно там находится печень, и вы можете случайно повредить желчный пузырь. После потрошения промойте брюшную полость рыбы, далее с внутренней части сделайте неглубокий надрез в области спинки, там находится визяга, белая желеобразная нить толщиной с мизинец, которую так же нужно осторожно удалить. Зажмите визягу с одной стороны пинцетом или щипцами, отрежьте другую сторону нити в хвостовой части и вытяните визягу наружу. Это не сложная процедура и с ней может справиться каждый.

Теперь смешайте прованские травы с солью и черным перцем, добавьте сок 1 выжатого лимона и растительное масло. Натрите этой смесью рыбу и поставьте в духовку при температуре 175 градусов на 40 минут. В это время приготовьте соус и овощи. В небольшой сковороде обжарьте на ½ части сливочного масла измельченный лук, добавьте муку, немного обжарьте, затем налейте сливки и немного кипячёной воды, так что бы получилась консистенция соуса. Сдобрите соус чайной ложкой лимонного сока, солью и чёрным перцем и варите, постоянно помешивая 5 минут. Снимите с плиты и когда соус остынет до 70 градусов С, добавьте в него красную лососевую икру.

Кольраби и морковь почистите, и нарежьте небольшим кубиком, бланшируйте овощи в кипятке 5 минут, затем добавьте горошек, перемешайте и слейте воду. В овощи положите сливочное масло, соль и чёрный перец.

Готовую рыбу нарежьте порционно со стороны спины и украсьте дольками лимона, и зеленью, поместите осетра на большое овальное рыбное блюдо, а рядом положите бланшированные овощи. Отдельно в соуснике подайте соус с красной икрой.

Блюда из птицы, дичи и кролика:

Плов из утки с яблоком.

Для того, что бы приготовить этот вкусный плов, нужна утка весом до 2 кг, хороший рис, обработанный и очищенный, а так же несколько яблок кислых сортов.

Состав на 8 порций:

Утка	1,5 - 2 кг.
Масло растительное	50 -70 мл.
Лук репчатый	600 г.
Морковь	1 кг.
Рис	700 г.
Яблоки	2-3 шт.
Чеснок	1 головка
Куркума	на кончике ножа.
Паприка сладкая молотая	¼ ч.л.
Зира/ кумин	¼ ч.л.
Соль, чёрный перец	по вкусу.

Утку очистить от остатков перьев, опалить над открытым огнём, очистить от пеньков и промыть в проточной воде. Разделать утку острым ножом на куски весом 50-70 грамм. Жир удалить и отложить в сторону. Лук очистить, промыть и порезать соломкой. Морковь очистить, порезать соломкой крупно. Рис замочить в холодной воде на 10 - 20 минут. Перед приготовлением слейте воду и промойте рис.

В глубоком казанке разогреть растительное масло, добавить утиный жир и вытопить в течении 10 минут. Удалить шкварки и обжарить в растопленном жире лук до образования золотистого цвета. Во время обжарки лука положите в жир головку чеснока целиком и обжаривайте вместе с луком. Извлеките головку чеснока, когда лук подрумянится. Отложите чеснок в сторону. Затем положите в казанок мясо и обжаривайте его на сильном нагреве плиты 15-20 минут. После этого положите в казанок морковь и продолжайте обжаривать ещё 5 минут. Залейте мясо и морковь кипячёной водой, что бы она едва покрывала мясо, уменьшите нагрев плиты и тушите мясо около 20 минут в зависимости от мягкости утки. В этот момент можно посолить, добавить в жидкость называемую в средней Азии - «зервак», куркуму, сладкую паприку, чёрный перец. Зервак должен быть чуть пересоленным, что бы соли хватило и рису, но будьте осторожны иначе вы можете испортить весь плов. Когда мясо будет почти готовым и достаточно мягким, положите в зервак ровным слоем подготовленный рис, долейте при необходимости кипячёную воду,

Daniyar Dedeubaev
«Я – повар!»

так что бы вода покрывала рис на два пальца. Увеличьте нагрев плиты и когда вода выкипит с поверхности риса, сделайте в нём несколько отверстий, что бы пар смог выходить снизу. Сверху положите яблоко, разрезанное на 4 части, посыпьте зирой (кумином) и воткните в рис обжаренный ранее чеснок целой головкой. Уменьшите нагрев до минимума, накройте казанок плотно крышкой и оставьте «томиться» на 15-20 минут. Подайте к плову традиционный салат «Шакарап» приготовленный из порезанных помидоров, репчатого лука и свежей зелени. Подавайте плов, на большом блюде посыпав рубленым зелёным луком.

Нази горенг по-индонезийски.



«Нази горенг» - известное в кулинарном мире блюдо. Изначально его готовили в Индонезии и Малайзии, после благодаря голландским путешественникам блюдо получило известность в европейских странах. В переводе нази горенг означает обжаренный рис. Это блюдо достаточно просто в приготовлении и не требует больших затрат времени.

Состав на 4 порции:

Куриная грудинка 600 г.

<i>Лук порей</i>	<i>250 г.</i>
<i>Морковь</i>	<i>200 г.</i>
<i>Чеснок</i>	<i>3 зубка</i>
<i>Перец болгарский</i>	<i>2 шт.</i>
<i>Перец чили</i>	<i>1\2 шт.</i>
<i>Креветки</i>	<i>200 г.</i>
<i>Масло растительное</i>	<i>50 мл.</i>
<i>Рис</i>	<i>300 г.</i>
<i>Яйца</i>	<i>5 шт.</i>
<i>Специи и приправы:</i>	
<i>Куркума, Карри,</i>	<i>на кончике ножа.</i>
<i>Молотая паприка</i>	<i>на кончике ножа.</i>
<i>Чёрный перец, соль</i>	<i>по вкусу.</i>
<i>Соевый соус</i>	<i>по вкусу.</i>

1. Яйца вбить в чашку, тщательно размешать венчиком, добавить по вкусу соль. Вылить массу на разогретую с небольшим количеством растительного масла сковороду и обжарить, как классический омлет. Выложить омлет на тарелку, дать остыть и нарезать крупной соломкой.
2. Отварить в подсоленной воде рис. Готовый рис откиньте на дуршлаг и дайте стечь воде. Для этого блюда желательно использовать рис категории «*Parboiling*». Его преимущество заключается в том, что это индустриально обработанный рис. Он не разваривается и не слипается при приготовлении.
3. Овощи промыть и очистить. Особое внимание нужно уделить луку-порею, между листьями которого может находиться песок. Промытые овощи нарезать способом жульен, то есть мелкой соломкой. Чеснок измельчить. Будьте осторожны при добавлении в блюдо острого перца чили, если перец очень острый, то используйте его в меньшем количестве, чем указано в рецептуре. Куриную грудку порежьте крупной соломкой. Размороженные креветки при необходимости очистить и промыть в проточной воде.
4. Обжарьте в масле на большой разогретой сковороде куриную грудку и креветки, добавьте чеснок и подготовленные овощи. Продолжайте обжаривать овощи на сильном нагреве 5-7 минут. Затем добавьте отваренный рис, соевый соус, соль и специи. Ещё раз обжарьте всё вместе. Назии горенг готов!

При подаче посыпьте блюдо нарезанным соломкой омлетом, рубленой зеленью и подайте приправу «Самбаль оелек» или «аджику».

Чахохбили – рагу из курицы.

Чахохбили - популярное блюдо кавказской кухни. Известно, что в древности его готовили из фазана, но в современной кулинарии получили широкую известность вариации из курицы и баранины. Особенностью этого блюда является, так называемое в гастрономии «сухое» обжаривание. Этот способ предполагает первичную тепловую обработку мяса для рагу без применения жиров и масла.

Состав на 4 порции:

Курица	1,5 кг.
Лук репчатый	3 шт./150 г.
Томаты	3 шт./ 300 г.
Острый перчик чили	½ - ¼ шт.
Чеснок	3 зубка.
Кориандр зелёный	½ пучка.
Бasilik	½ пучка
Вино белое сухое	100 мл.
Эстрагон	¼ ч.л.
Майоран	¼ ч.л.
Шафран или куркума	¼ ч.л.
Масло сливочное	1 ст. л. / 15 г.
Рис	200 г.
Соль, перец, молотая сладкая паприка	по вкусу.

1. Очистите курицу от остатков перьев, при необходимости опалите на открытом огне и промойте. Обсушите курицу салфеткой. Разрежьте тушку курицы вместе с костями на небольшие одинаковые кусочки весом около 50 г. Возьмите глубокую, большую сковороду. Лучше всего использовать посуду с тефлоновым покрытием. Нагрейте сковороду на плите, выложите мясо и обжарьте, постоянно переворачивая куски в течении 10-15 минут.
2. Сделайте на помидорах крестообразный неглубокий надрез, положите их в глубокую чашку, обдайте кипятком и оставьте на несколько минут в воде, после чего удалите кожицу. Порежьте очищенные помидоры на небольшие кубики и добавьте к мясу. Теперь уменьшите нагрев, посолите рагу, добавьте сухое белое вино и тушите, накрыв крышкой 5-7 минут.
3. В это время, почистите лук, нарежьте его тонкой соломкой и обжарьте в другой сковороде со сливочным маслом. Для более румяного цвета в обжариваемый лук можно добавить на кончике ножа немного молотой сладкой паприки. Обжаренный до золотистого цвета лук переложите в сковороду с мясом и помидорами. (*Лук обжаривается отдельно для того, что бы он приобрёл цвет и вкус жареного лука, иначе в общей сковороде он бы тушился с томатами и мясом.*)
4. Добавьте в рагу измельченный чеснок и специи. Зелень промойте, обсушите салфеткой мелко порубите, красный перец чили измельчите (будьте осторожны с количеством добавляемого острого перца!) и так же добавьте в рагу. Перемешайте и тушите на медленном нагреве 5-7 минут.

подавайте рагу отдельно с отварным рисом и рубленой зеленью петрушки, кориандра и укропа. Для любителей острого можно подать приправу «Аджика».

Фаршированная курица в «шубе».

Это очень интересный рецепт, которым со мной поделился один мой немецкий коллега. Основным компонентом этого блюда служит курица. Кроме того, особую пикантность блюду придадут специи и сам способ приготовления. Курица запекается в «шубе» из морской соли. В данном варианте тепловой обработке мясо приобретает особый неповторимый вкус, нежность и аромат. Время приготовления блюда около 20 минут, плюс 65 минут на тепловую обработку.

Состав блюда на 4 порции:

<i>Курица целая</i>	<i>1 шт./ 1, 6 кг.</i>
<i>Булочки белые сухие</i>	<i>2 шт.</i>
<i>Корень имбиря</i>	<i>15 г.</i>
<i>Корень фенхеля</i>	<i>150 г.</i>
<i>Лук шалот</i>	<i>100 г.</i>
<i>Мята</i>	<i>2 веточки.</i>
<i>Растительное масло</i>	<i>20 мл.</i>
<i>Сливки</i>	<i>30 мл.</i>
<i>Яйцо</i>	<i>1 шт.</i>
<i>Соль, перец</i>	<i>по вкусу.</i>
<i>Крупная морская соль</i>	<i>2, 5 кг.</i>

1. Что бы приготовить наполнитель для курицы необходимо измельчить ножом подсушенные белые булочки, что бы получились небольшие кубики размером 1 на 1 см. Корень имбиря, фенхель и лук шалот очистить, промыть и измельчить. Разогреть масло в сковороде, обжарить имбирь, фенхель и лук в течении 3 минут, затем добавить измельченные булочки. Обжарить на небольшом нагреве плиты ещё 1 минуту и переложить содержимое сковороды в глубокую чашку. Когда смесь остынет до комнатной температуры, добавьте в этот фарш измельченные листья мяты, яйцо, сливки по вкусу соль, чёрный перец и всё тщательно перемешайте в однородную массу.
2. Молодую курочку очистите от остатков перьев, при необходимости опалите. Промойте в проточной воде и высушите кухонной салфеткой. Положите внутрь курицы ранее приготовленный фарш, зашейте отверстие с помощью кухонной нити или зацепите деревянными зубочистками.
3. Морскую соль положите в чашку и добавьте 80 мл. холодной воды. Размешайте массу. На противень положите бумагу для запекания, выложите на неё половину приготовленной соли. На соль положите приготовленную к тепловой обработке курицу спинкой вниз. Сверху курицы положите вторую половину соли и руками спрессуйте так, что бы соль покрывала поверхность птицы в виде «шубы».
4. Разогрейте духовку до 200 градусов, поставьте на средний уровень противень с птицей. Время приготовления 65 минут. После чего выключите духовку, и оставьте курицу в ней ещё на 10 минут. Затем выньте противень, рукояткой ножа или кухонным молоточком слегка ударьте по солевой корочке, что бы она открылась,

аккуратно удалите солевую «шубу». Курицу и фарш разделите на порции и подавайте с салатом из свежих овощей, кетчупом или холодным соусом для птицы.

Мелодии сказочной Персии. Кус-кус.

Сегодня мы с вами, уважаемые читатели совершим путешествие в край сказок «тысячи и одной ночи», где в одной из них упоминается любимое блюдо правителей Востока – «птица по-персидски с кус-кусом и лаймом».

Поскольку в современном мире не представляет труда найти самые основные ингредиенты для этого блюда, то приступим: Прежде всего хотелось бы напомнить нашим читателям про крупу, которая очень часто находит применение в качестве гарнира в странах ближнего Востока и Африки. Про кус-кус мы уже писали в одном из наших предыдущих номеров, но хотелось бы напомнить ещё раз об этой удивительной крупе. Кус-кус - крупа магрибского или берберского происхождения. Как правило, кус-кус готовится на основе манной крупы из твёрдой пшеницы. Манная крупа сбрызгивается водой, затем из полученной массы формируются крупинки, которые потом обсыпаются сухой манкой или мукой, после чего просеиваются. Способ приготовления кус-куса можно сравнить с приготовлением риса. Сегодня во многих магазинах можно приобрести кус-кус, который достаточно залить кипятком и дать отстояться 5-7 минут. Кус-кус это очень полезная, вкусная и здоровая пища.

Состав на 4 порции:

Куриная грудинка	400 г.
Лайм (зелёный лимон)	1\2 шт.
Бульон овощной	250 мл.
Кус-кус	250 г.
Помидоры	2 шт.
Орехи кешью	3 ст.л.
Корица, кардамон	на кончике ножа.
Масло растительное	4 ст.л.
Перчик Чили	1\2 шт.
Соль, чёрный перец	по вкусу.
Зелёная мята	1 пучок.

Куриную грудинку нарезать кубиками и обжарить в сковороде с растительным маслом. Затем добавить порезанные кубиками помидоры, крупно измельченные орехи кешью, перчик Чили, порезанный шайбами лайм и рубленую мяту. Залить небольшим количеством овощного бульона, сбобрить солью, перцем и приправами. Тушить 10 минут на медленном нагреве плиты.

В это время отварите кус-кус согласно инструкции указанной на упаковке. После приготовления кус-кус можно сбобрить сливочным маслом или маргарином. Сервируйте блюдо в большой неглубокой чашке, сначала выложите кус-кус, затем сверху выложите мясо и полейте образовавшимся соусом. Украсьте блюдо свежими листьями мяты.

Гуляш из индейки



Состав на 4 порции:

<i>Индейка, мякоть без кости</i>	<i>1 кг</i>
<i>Сельдерей</i>	<i>100 г</i>
<i>масло растительное</i>	<i>4 ст.л./ 30 мл.</i>
<i>паприка молотая сладкая</i>	<i>2 ч.л.</i>
<i>аджика</i>	<i>2 ч.л./ 10 г</i>
<i>лук репчатый</i>	<i>2 шт./ 200 г</i>
<i>чеснок</i>	<i>1 зубчик</i>
<i>перец сладкий</i>	
<i>(красный, желтый)</i>	<i>5 шт. / 350 г</i>
<i>томат-пюре</i>	<i>2 ст.л./ 30 г</i>
<i>сметана 30 %</i>	<i>150 г</i>
<i>соль, перец чёрный</i>	<i>по вкусу.</i>

1. Мясо порезать кубиками по 20 грамм.

2. сельдерей порезать мелким кубиком..
3. Гуляш обжарьте с 2 столовыми ложками разогретого масла. Приправьте паприкой, аджикой, солью. Добавьте сельдерей и немного воды или куриного бульона и тушите на слабом огне 15 минут.
4. Лук и чеснок очистите, мелко порубите. Перец разрежьте пополам, удалите плодоножки с семенами, нарежьте кубиками. Разогрейте оставшееся масло, спассируйте в нем лук и чеснок, добавьте перец и обжарьте, помешивая. Влейте 1 стакан воды, доведите до кипения, затем добавьте томат-пюре и снова доведите до кипения.
5. Гуляш соедините с овощами, потушите на слабом огне под крышкой 20 минут, добавьте сметану и прокипятите еще 2–3 минуты.

На гарнир подайте отварные рис или картофельное пюре.

Окорочка куриные «Испаньола»



Состав на 4 порции:

<i>Оливковое масло</i>	<i>3 ст. л./ 30 мл.</i>
<i>Куриные окорочка</i>	<i>4 шт./1 кг</i>
<i>Репчатый лук</i>	<i>1шт./100г</i>
<i>Красный острый перец</i>	<i>10 г*</i>
<i>Кориандр молотый</i>	<i>5г</i>
<i>Помидоры, консервированные</i>	<i>1 банка/240 г</i>
<i>Томатное пюре</i>	<i>50 г</i>
<i>Кукуруза консервированная</i>	<i>1 банка/240 г</i>
<i>Стручки фасоли</i>	<i>200 г.</i>
<i>Сладкая молотая паприка</i>	<i>20 г</i>
<i>Соль, чёрный перец</i>	<i>по вкусу.</i>

На гарнир:

<i>Рис</i>	<i>250 г</i>
<i>Масло сливочное</i>	<i>30 г</i>
<i>Кетчуп</i>	

1. Отварить в небольшом количестве подсоленной воды рис. Добавить сливочное масло.
2. Разделить на несколько частей ножом куриные окорочка. Натереть окорочка сладкой молотой паприкой и солью.
3. Нагреть масло в сковороде, положить куриные части и обжарить до коричневой корочки со всех сторон. Достать из сковороды и отложить.
4. Положить в сковороду лук и обжаривать 3-4 мин до мягкости. Затем добавить порезанные кубиками консервированные помидоры с соком, томатное пюре, стручки фасоли порезанные по 3-4 см., острый красный перец и молотый кориандр. Тушить на медленном нагреве 10 минут. При необходимости добавить немного воды.
5. Вернуть курицу в сковороду и готовить 20 минут на медленном нагреве. Добавить кукурузу и готовить 3-4 минуты. Приправить по вкусу. Подавать порционно с рисом и кетчупом.

Мой совет: *Если вы не любите острые блюда, то можно приготовить без острого красного перца.*

Куриная грудинка «пири-пири».



Состав на 4 порции:

<i>Куриные грудки без кожи и костей</i>	<i>6 шт./ 800 г</i>
<i>Красный перец пири-пири* или чили</i>	<i>4шт.</i>
<i>Сладкий болгарский перец</i>	<i>2 шт.</i>
<i>Помидоры</i>	<i>2 шт./ 200 г</i>
<i>Лимон</i>	<i>1 шт.</i>
<i>Оливковое масло</i>	<i>2 ст. л. / 20 мл.</i>
<i>Белое вино**</i>	<i>100 мл</i>
<i>Чеснок</i>	<i>2 зубочка</i>
<i>Сельдерей</i>	<i>100 г.</i>
<i>Сладкая молотая паприка</i>	<i>1 ч.л./ 3 г</i>

Гарнир:

Рис 250 г

Салат из помидоров.

** Пири-пири - слово на суахили, обозначающее жгучий перец из Африки. Преимущественно из Анголы и Мозамбика - бывших Португальских колоний. Португальские моряки привезли этот сорт особенно жгучего перца на Родину, после чего он приобрёл необычайную популярность среди португальцев.*

*** вино можно использовать сухое или полусухое.*

1. Перец и помидоры промыть, очистить от сердцевины и семян. Порезать помидоры и перец на небольшие кубики. Выжать лимонный сок из лимона. Положить перец в сотейник добавить сок лимона, добавить вино, паприку, сельдерей, чеснок, оливковое масло. Тушить на небольшом нагреве плиты в течение 10 мин.
2. Измельчить блендером содержимое сотейника и перелить соус в небольшую чашку.
3. Куриную грудинку посолить, поперчить. Сделать несколько глубоких надрезов вдоль.
4. Залить соус в надрезы и поставить запекать в духовку при температуре 180 градусов на 20 минут.
5. На гарнир отварить рис в небольшом количестве подсоленной воды.
6. Приготовить томатный соус * см. рецепты соуса.
7. Подавать порционно, с гарниром и салатом.

Мой совет: Внимание! Будьте осторожны при работе с острым перцем чили или пири-пири. Избегайте попадания перца в глаза и на слизистую поверхность носа. Используйте при работе с перцем резиновые перчатки!

«Соq au vin».

Курица в вине, так звучит перевод названия этого блюда с французского языка. В принципе нет большой разницы, какое вино белое или красное вы будете использовать для приготовления этого кушанья, главное, что бы вино было сухое и качественное. Например, для этого рецепта подойдёт сухой рислинг, аромат этого вина придаст блюду особый оттенок.

Состав на 4 порции:

<i>Курица</i>	<i>1 шт. / 1300 г.</i>
<i>Бекон</i>	<i>150 г.</i>
<i>Лук репчатый</i>	<i>1 шт./ 100 г.</i>
<i>Морковь</i>	<i>3 шт./ 200 г.</i>
<i>Помидоры</i>	<i>4 шт./ 400 г.</i>
<i>Чеснок</i>	<i>2 зубка</i>
<i>Шампиньоны</i>	<i>500 г.</i>
<i>Молотая паприка</i>	<i>1 ч.л / 2 г.</i>
<i>Масло сливочное</i>	<i>40 г.</i>
<i>Мука</i>	<i>1 ст.л.</i>
<i>Вино</i>	<i>500 мл.</i>
<i>Петрушка рубленая</i>	<i>2 ст.л.</i>
<i>Соль, чёрный перец по вкусу.</i>	

1. Из курицы удалите мешочек с потрохами. Курицу очистите и при необходимости опалите над открытым источником огня. Промойте курицу в проточной воде и

- вытрите насухо салфеткой. Разрежьте острым ножом курицу на 6-8 частей. Смешайте в отдельной посуде соль, чёрный перец, сладкую паприку и натрите этой смесью части птицы.
2. Лук, петрушку и чеснок очистите и мелко порубите, бекон и очищенную морковь порежьте небольшими брусочкам по 2 см. Грибы порежьте крупными частями. На помидорах сверху сделайте крестообразный, неглубокий надрез, опустите их на две минуты в кипящую воду, затем выньте из кастрюли и опустите на минуту в посуду с холодной водой. Удалите с помидоров кожицу и порежьте их небольшими кубиками.
 3. Растопите в глубокой сковороде сливочное масло, обжарьте в нём бекон и грибы. Затем извлеките грибы в чашку и отложите в сторону. В сковороду положите части курицы и обжарьте на сильном нагреве. Когда части курицы слегка обжарятся, добавьте лук, морковь и чеснок. Продолжайте обжаривать мясо и овощи на сильном нагреве плиты ещё 5 минут. Теперь положите в сковороду помидоры, потушите их не уменьшая нагрева плиты несколько минут и налейте вино. Муку смешайте с небольшим количеством воды, так чтобы не было комочков и так же добавьте к мясу. Уменьшите нагрев плиты до минимума, аккуратно перемешайте содержимое сковороды попробуйте соус на соль и чёрный перец, при желании можно добавить немного пикантного соуса «Магги» накройте крышкой. Тушите блюдо 20 минут.
 4. За пять минут до полной готовности, добавьте в сковороду грибы.

Подавайте блюдо, посыпав рубленой зеленью, порционно, с тостерным хлебом или отварным картофелем.

Курица под соусом карри.

Это старинное индийское блюдо европеизировано лишь тем, что в составе соуса оригинальный фруктовый вкус бананов и манго заменён овощным вкусом цукини и паприки. Хотелось бы так же обратить ваше внимание на приправу «карри», которая ныне используется не только в Индийской кухне, так же она получила популярность в Европе, Америке и Азии. Основной компонент карри - кукурма, целительные свойства которой были известны в Индии с давних времён. Кроме свойств натурального красителя, кукурма очищает организм от вредных шлаков, способствует укреплению иммунитета, а так же предотвращает возникновение болезни Альцгеймера.

Состав на 4 порции:

<i>Куриная грудинка</i>	<i>800 г.</i>
<i>Болгарский перец</i>	<i>200 г.</i>
<i>Цукини</i>	<i>200 г.</i>
<i>Острый перчик Чили</i>	<i>1/3 шт.</i>
<i>Порей</i>	<i>150 г.</i>
<i>Морковь</i>	<i>100 г.</i>
<i>Лук репчатый</i>	<i>100 г.</i>
<i>Бульон овощной</i>	<i>300 мл.</i>
<i>Сливки</i>	<i>100 мл.</i>
<i>Масло сливочное</i>	<i>100 г.</i>
<i>Карри</i>	<i>1 ч.л.</i>
<i>Соль, чёрный перец</i>	<i>по вкусу.</i>
<i>Рис сорта «Басматти»</i>	<i>250 г.</i>

Лук очистить, промыть и нарезать мелким кубиком. Растопить половину подготовленного сливочного масла в глубокой сковороде, и обжарить лук до золотистого цвета. Затем добавить порезанный крупным кубиком болгарский перец и морковь. Порей тщательно промыть от песка, порезать крупно и так же добавить к овощам с измельченным перчиком чили и приправой карри. Обратите внимание, если перец сильно острый, то добавлять его нужно меньше указанной нормы. Когда овощи немного потушатся, добавьте кабачок цукини, предварительно порезав его на кубики среднего размера. Теперь добавьте бульон и доведите его до кипения. Накройте крышкой, уменьшите нагрев плиты и тушите соус 10 минут, после чего смешайте сливки с 1 чайной ложкой муки, что бы не было комочков и влейте в соус. Тщательно помешайте, доведите до кипения и снимите с плиты.

Далее очистите куриную грудинку от пленки, порежьте её крупными кусочками по 50-70 грамм. Посолите и поперчите мясо, посыпьте на него сверху приправу карри, после чего обжарьте в неглубокой сковороде на сливочном масле до полной готовности. Теперь извлеките мясо из сковородки и переложите его в подготовленный вами соус. Пока мясо «настаивается» в соусе, отварите в подсоленной воде рис сорта «Басматти» способом, указанным на упаковке. Обычно это занимает около 10-15 минут.

Сервируйте блюдо порционно: рис уложите горкой, мясо, овощи и соус должны располагаться рядом. Отдельно можно подать салат из помидоров и огурцов, а так же рубленую зелень петрушки.

Цыплёнок табака.

Сегодня мы продолжим наше кулинарное путешествие по Кавказу. Ведь это старинное и довольно известное блюдо пришло к нам с Кавказа. Оно было очень популярно в Советском Союзе, где в любом его уголке можно было заказать в ресторане «Цыплёнка табака».

Существует много способов приготовления этого блюда, маринованных заранее или сразу перед приготовлением, с чесноком и без, но обобщает их всех, единый способ приготовления. На Кавказе это блюдо называют «цыплёнок табака». «Тапа» переводится, как чугунная сковорода с тяжёлой чугунной крышкой, такая крышка обязательна, и используется, как гнёт для курицы во время тепловой обработки. Для приготовления этого блюда вам понадобится молодая курочка весом 600-700 грамм на каждую порцию. Перед приготовлением необходимо опалить курицу и удалить все остатки перьев и пуха. Если у вас нет под рукой специальной сковороды с тяжёлой крышкой, то советую вам воспользоваться обычной большой по диаметру сковородой, а в качестве груза можно использовать разделочную доску, на которую можно положить груз или поставить кастрюлю с водой.

Состав на 4 порции:

<i>Цыплята или молоденькие курочки</i>	<i>4 шт/ по 600 г.</i>
<i>Чеснок</i>	<i>4 зубка</i>
<i>Паприка молотая</i>	<i>1 ч.л.</i>
<i>Шафран или куркума</i>	<i>на кончике ножа</i>
<i>Растительное масло</i>	<i>200 мл.</i>
<i>Соль, чёрный перец</i>	<i>по вкусу</i>
<i>Зелень: кориандр, петрушка</i>	<i>1 пучок.</i>

Молодую курочку очистить от перьев и опалить над открытым огнём. Разделать тушку вдоль и удалить внутренности. Затем положить курочку в целлофановый пакетик и отбить кухонным молоточком с двух сторон так, что бы птица стала достаточно плоской. Для этого нужно приложить некое усилие, но в меру. Теперь вытащите птицу из пакетика и смажьте со всех сторон маринадом, после чего положите птицу в глубокую посуду и поставьте мариноваться в холодильник на несколько часов. Для приготовления маринада вам понадобится растительное масло 100 мл., измельченный чеснок, молотая сладкая паприка, шафран или куркума, а так же соль и чёрный перец. Смешайте все ингредиенты в небольшой посуде, затем смажьте курицу.

В глубокую сковороду, желательна с толстым дном налейте растительное масло или топленое сливочное, нагрейте его и положите замаринованную курочку. Поставьте сверху груз и жарьте на среднем нагреве плиты, затем через 20-25 минут переверните курочку и обжарьте её с другой стороны. Когда курочка будет готова, приготовьте соус. Для этого возьмите два стакана куриного бульона, добавьте в него измельченный чеснок, красный острый перец, рубленую зелень. Подавать соус лучше порционно, горячим, в небольших розеточках. Так же можно приготовить соус «Сациви» из нашего прошлого рецепта. К этому блюду подойдёт салат из свежих овощей, приправленных оливковым маслом и лимонным соком, много свежей зелени, а так же свежий лаваш или белый багет.

Жаркое из индейки с овощами.

Это простое и в то же время сытное и вкусное блюдо. Жаркое можно подавать на стол и в повседневной жизни и к праздникам. Как правило для его приготовления используют керамическую посуду. Пища, приготовленная в такой посуде, имеет свой, неповторимый вкус и аромат. Но если у вас нет под рукой такой посуды, то можно использовать любую другую ёмкость пригодную для запекания блюда в духовом шкафу. Например, можно использовать металлическую глубокую форму для Auflauf.

Состав на 4 порции:

<i>Грудинка индюка</i>	<i>600 г.</i>
<i>Бурые шампиньоны</i>	<i>300 г.</i>
<i>Картофель</i>	<i>300 г.</i>
<i>Кольраби</i>	<i>150 г.</i>
<i>Лук порей</i>	<i>100 г.</i>
<i>Ягоды барбариса</i>	<i>50 г.</i>
<i>Масло растительное</i>	<i>50 мл.</i>
<i>Масло сливочное</i>	<i>75 г.</i>
<i>Ореган, маоран, Сладкая молотая паприка, Розмарин, укроп</i>	<i>в смеси равных частей 1-2 ст.л.</i>
<i>Чёрный перец, соль</i>	<i>по вкусу.</i>
<i>Уксус Бальзамико</i>	<i>1 ч.л.</i>
<i>Вино сухое белое</i>	<i>50 мл.</i>

Грудинку очистить и промыть, после чего нарезать крупными кусками по 50 -60 гр. Приготовить смесь из трав и специй, для этого смешать ореган, майоран, сладкую молотую паприку, розмарин, укроп, черный перец, соль, что бы получилось 1 или 2 столовые ложки смеси. Добавьте в смесь растительное масло, тщательно перемешайте. Дайте смеси настояться 20 минут, после чего ½ частью смеси натрите мясо. Затем положите мясо в глубокую чашку, накройте салфеткой и оставьте настаиваться на 15 минут. В это время добавьте в оставшуюся смесь из трав и специй уксус бальзамико, 2 ст. ложки холодной воды, 1 ст. л. вина и промытые, очищенные целые бурые шампиньоны. Впрочем для жаркое подойдут и белые грибы или лисички. Накройте салфеткой и так же оставьте мариноваться грибы на 15 минут. Картофель очистите, промойте, разрежьте на несколько крупных частей и отварите до полуготовности в подсоленной воде. Слейте воду и дайте картофелю выпариться. Лук порей тщательно промойте в проточной воде, порежьте крупно. Кольраби очистите от кожуры и порежьте в произвольной форме. Посуду для запекания смажьте сливочным маслом. Положите в неё замаринованные ранее грибы, кольраби, ягоды барбариса, лук порей и отваренный картофель. Сверху уложите ровным слоем мясо и небольшие кусочки сливочного масла. Сбрызните жаркое белым сухим вином. Отправьте жаркое не накрывая крышкой посуду в разогретую до температуры 170 градусов духовку на 30-40 минут. Подавайте жаркое порционно с салатом из свежих овощей и соусом «Аджика».

Жаркое «Зимнее».

Для приготовления этого блюда вам понадобится утятница с толстыми стенками, металлическая или лучше керамическая. Если нет ни того, ни другого под рукой, то можно использовать форму для выпечки или противень. В обоих случаях блюдо в духовке нужно будет накрыть фольгой. Так же понадобится гусь, индейка или другая крупная птица. И картофель жёстких сортов (Festkochend).

Состав на 6 порций:

Гусь	2 кг.
Картофель	800 г.
Перец болгарский	200 г.
Морковь	150 г.
Помидоры	3 шт.
Лук репчатый	2 шт.
Корень сельдерея	100 г.
Капуста белокочанная	300 г.
Масло растительное	75 мл.
Паприка сладкая	1 ч.л.
Чеснок	3 зубка.
Лавровый лист	2 шт.
Сухое белое вино	100 мл.
Соль, чёрный перец по вкусу.	
Зелень свежая, петрушка и укроп.	

Птицу разморозить на нижней полке холодильника в течении суток, затем очистить и опалить. Разделать птицу на небольшие кусочки весом 150-180 грамм. Далее смешайте в отдельной посуде соль, красную молотую паприку, толчёный чеснок, чёрный перец и немного растительного масла. Натрите этой смесью кусочки разделанной птицы и оставьте мариноваться мясо на один час в прохладном месте. Затем разогрейте немного растительного масла в большой по диаметру сковороде, положите приготовленное мясо и обжарьте на сильном нагреве плиты с обеих сторон до образования румяной корочки. Выложите мясо на бумажную кухонную салфетку и отставьте в сторону. В сковороду, где жарилось мясо, налейте немного кипячёной воды и сухое белое вино. Доведите до кипения и снимите с плиты.

Очистите и промойте картофель, разрежьте картофель на две или три части, в зависимости от величины клубней. Затем очистите лук и порежьте крупным кубиком, так же стоит поступить с капустой, морковью и сельдереем. Помидоры промойте в проточной воде и на несколько минут опустите их в кипяток, после чего удалите кожицу и нарежьте помидоры крупными дольками. Удалите у болгарского перца плодоножку и семена, промойте и нарежьте крупно, как капусту.

Утятницу или противень смажьте растительным маслом, или маргарином, уложите на дно обжаренные кусочки птицы, затем сверху положите картофель, лавровый лист, сельдерей, капусту, морковь, лук и болгарский перец. На самый верх положите помидоры и веточки зелени, петрушку и укроп. Влейте подготовленный фон (жидкость из сковороды) и накрыв крышкой поставьте утятницу в духовку при температуре 170 градусов по Цельсию на 90 минут. Сервируйте блюдо порционно посыпав его рубленой свежей зеленью. К этому блюду можно подать полусухое белое мускатное вино.

Подайте дичь! Мясо кабана.

Поздняя осень в кулинарном календаре не обходится без дичи. Именно в это время изысканные гурманы с нетерпением ждут возвращения охотников с добычей. Для приготовления блюд из дичи я бы рекомендовал «неторопливый» подход. Если дичь свежая, то нужно положить мясо в холодильник при температуре до плюс 4 градусов и выждать несколько дней «созревание мяса». Иначе мясо дичи будет жёсткое и не такое вкусное. Для разных видов дичи срок созревания мяса тоже разный, так птица «созревает» около трёх дней, оленина более недели. К счастью сегодня нет необходимости взяв ружьё идти за добычей в лес, дичь можно купить во многих магазинах Германии. Поэтому я вам предлагаю приготовить гуляш из кабана под соусом из брусники. В качестве гарнира отлично подойдёт отварная гречка и тушёная красная капуста..

Состав на 4 порции:

<i>Мясо кабана</i>	<i>800 г.</i>
<i>Лук репчатый</i>	<i>150 г.</i>
<i>Шпек</i>	<i>100 г.</i>
<i>Вино красное</i>	<i>100 мл.</i>
<i>Магги</i>	<i>1 ст.л.</i>
<i>Розмарин</i>	<i>1\3 ч.л.</i>
<i>Гвоздика</i>	<i>несколько шт.</i>
<i>Паприка молотая</i>	<i>1 ч.л.</i>
<i>Мука</i>	<i>1 ст.л.</i>
<i>Брусника</i>	<i>4 ст.л.</i>
<i>Соль, чёрный перец</i>	<i>по вкусу.</i>

Гарнир: красная капуста консервированная, жир гусиный, яблочный мусс.

Мясо кабана разморозить в течении суток на нижней полке холодильника. Очистить от сухожилий и удалить кости. Разрезать мясо кубиками, как на обычный гуляш. Положите мясо в холодную воду на пол часа. Лук очистить, промыть и нарезать полукольцами. Шпек или копчёное сало нарезать мелким кубиком. В глубокой сковороде или казанке растопите шпек, обжарьте лук до золотистого цвета, затем положите мясо и постоянно помешивая, обжарьте мясо на сильном нагреве в течении 10 -15 минут. Теперь можно добавить немного овощного бульона или воды, что бы она чуть покрывала мясо. Добавьте вино, положите соль, чёрный перец, молотую паприку, приправу магги, гвоздику и розмарин. Тушите мясо на медленном нагреве плиты, накрыв крышкой до тех пор, пока мясо не станет мягким. Это около двух часов. Затем шумовкой извлеките мясо, разведите в небольшом количестве холодной воды муку, тщательно удалив комочки, и влейте смесь в соус, в котором тушилось мясо. Тщательно помешайте венчиком до сгущения соуса. Верните мясо в соус и тушите на медленном нагреве плиты, постоянно помешивая еще 10 минут. Снимите гуляш с плиты, положите в него свежую бруснику. Для гарнира возьмите банку с консервированной красной капустой. Растопите несколько ложек гусиного жира в сковороде, положите капусту и тушите её 5-7 минут, затем добавьте 100 г. яблочного мусса, перемешайте. Сдобрите капусту солью и чёрным перцем. Можно сгустить капусту, если выделилось много сока, смесью одной чайной ложки крахмала на пол стакана воды и тушить ещё 5 минут. Гречку отварите классическим способом. Подавайте блюдо порционно с солёными или маринованными

Кролик в сметане.

Многие из наших читателей, раньше разводили кроликов. Ведь кролик это не только ценный мех, но и диетическое, вкусное мясо. В Германии кролика можно купить в разных сетях супермаркетов. Обычно они продаются в замороженном виде. Предлагаю вам вспомнить старые, добрые рецепты и вкус давно забытого блюда.

Состав на 4-6 порций:

<i>Тушка кролика</i>	<i>1,5 кг.</i>
<i>Сметана</i>	<i>200 г.</i>
<i>Чеснок</i>	<i>2 зубка</i>
<i>Розмарин</i>	<i>½ ч.л.</i>
<i>Лук репчатый</i>	<i>1 шт.</i>
<i>Мука</i>	<i>2 ст.л.</i>
<i>Сливки 30%</i>	<i>200 мл.</i>
<i>Масло сливочное</i>	<i>100 г.</i>
<i>Картофель</i>	<i>600 г.</i>
<i>Яйцо</i>	<i>2 шт.</i>
<i>Мускат</i>	<i>на кончике ножа</i>
<i>Соль, чёрный перец</i>	<i>по вкусу.</i>

Тушку кролика медленно разморозить на нижней полке холодильника. Разделить порционно на 6-8 частей. В неглубокой посуде размешать сметану с солью, чёрным перцем, измельченным чесноком и розмарином. Обмазать части кролика и поставить в холодное место на 1 час.

В неглубокой большой сковороде растопите сливочное масло ½ части, положите части кролика, так что бы все части непосредственно касались дна сковороды. Обжарьте мясо с двух сторон до румяного цвета. Затем извлеките мясо и выложите его на противень, поставьте противень в духовку на 25 минут при температуре 175 градусов.

В это время очистите, промойте и отварите в подсоленной воде картофель. Затем слейте воду и дайте выпарится оставшейся влаге. С помощью толкушки или пресса сделайте картофельное пюре и остудите его до комнатной температуры. Добавьте немного тёртого мускатного ореха, два яйца, вторую половину сливочного масла. Тщательно перемешайте пюре и с помощью кондитерского мешочка для нанесения крема на торт, или обычного целлофанового мешочка с обрезанным кончиком на дне, выдавите массу в виде розочек на кондитерскую бумагу, предварительно уложенную на противень. Поставьте картофельные крокеты в духовку на 15 минут при той же температуре.

В сковороде, в которой жарились кусочки кролика, обжарьте измельченный лук. На медленном нагреве плиты добавьте муку и тщательно перемешайте, затем добавьте сливки и немного воды, что бы у вас получилась густая, соусная масса. Варите соус 5 – 7 минут, затем сдобрите его солью, перцем, можно добавить несколько капель приправы «маги». Постоянно помешивая, доведите соус до кипения и снимите с плиты. Уложите в соус готовые части кролика и оставьте накрыв крышкой на 10 минут.

Блюдо подавайте порционно с картофельными крокетами и свежим овощным салатом.

Окорочка куриные «Банг лямунг».



Во многих тайландских ресторанах можно отведать хрустящие окорочка с овощами и рисом. Это блюдо достаточно просто в приготовлении, не требует много времени и подойдёт не только к повседневному столу, но и к торжеству. Для приготовления этого блюда вам понадобится:

Состав на 4 порции:

<i>Окорочка куриные</i>	<i>- 4 шт./ 1, 2 кг.</i>
<i>Морковь</i>	<i>- 2 шт.</i>
<i>Лук порей</i>	<i>- 200 гр.</i>
<i>Перец болгарский сладкий</i>	<i>- 2 шт.</i>
<i>Ростки сои</i>	<i>- 250 гр.</i>
<i>Горошек зелёный</i>	
<i>Замороженный</i>	<i>- 200 гр.</i>
<i>Капуста китайская</i>	<i>- 200 гр.</i>
<i>Рис сорта «Басматти»</i>	<i>- 300 гр.</i>
<i>Соевый соус тёмный</i>	<i>- 50 мл.</i>
<i>Масло растительное</i>	<i>- 100 мл.</i>
<i>Крахмал</i>	<i>- 100 гр.</i>
<i>Соль, чёрный перец,</i>	

Паприка сладкая ***по вкусу.***

Отварите рис сорта «Басмати» в кипящей воде из расчёта одна часть риса и две части воды. Соль добавлять не нужно. После того, как рис впитает воду, уменьшите нагрев плиты до минимума и закрыв крышкой, оставьте париться рис 7 -10 минут.

Возьмите 4 больших окорочка, удалите остатки перьев и опалите их на открытом огне. Осторожно с помощью острого небольшого ножа удалите кости и жилы, сделав продольный надрез с внутренней стороны. Для обвалки окорочка вам понадобится немного сноровки и терпения, но вы с этим обязательно справитесь, не удаляйте кожу. Кости можно использовать, например, для приготовления бульона. Посолите, поперчите мясо с двух сторон. Далее смешайте крахмал с молотой паприкой и обваляйте в этой смеси окорочёк без косточки. Разогрейте в сковороде масло и обжарьте мясо до появления хрустящей, румяной корочки. Постарайтесь жарить окорочка не вместе, а отдельно, по очереди, на сковороде с толстым дном, что бы мясо не тушилось, а по настоящему жарилось в масле. Обжаренные окорочка выложите на кухонную салфетку, что бы бумага впитала в себя излишки жира и масла.

Овощи помойте и почистите. Морковь и сладкий перец порежьте способом жульен, то есть мелкой соломкой. Китайскую капусту крупным квадратиком, лук порей тонкими шайбами. Обжарьте овощи вместе с небольшим количеством растительного масла, добавьте зелёный горошек и в самом конце тепловой обработки добавьте ростки сои и соевый соус. Овощи не следует долго жарить, они должны быть хрустящими и сохранить, как можно больше витаминов.

Теперь пора накрывать на стол. Порежьте обжаренные окорочка полосками шириной 2-3 см. На тарелку порционно выложите отварной рис, обжаренные овощи и сверху положите полоски хрустящего и ароматного жареного мяса. Отдельно подайте светлый соевый соус, острую приправу «Самбаль олек» или аджику, и рубленую зелень кориандра и петрушки.

Котлета по-киевски



Котлета по-киевски — разновидность котлеты, представляющая собой отбитое куриное филе, в которое завернут кусочек холодного сливочного масла. Получившаяся котлета имеет эллипсоидную форму. Запекается во фритюре, предварительно обмазывается яйцом и панируется. В масло можно добавить тёртый сыр, грибы, зелень, яичный желток и др.

В далёком прошлом, было известно блюдо, под название «швейцарский сырный шницель». Его готовили ещё во времена короля Людвига 15. По своему принципу приготовления, этот шницель как раз напоминает мне котлету по-киевски. Правда, в Европе этот шницель готовят не только из курицы, но и из свинины, телятины, индейки. Впоследствии это блюдо стало называться в честь голубой ленты ордена рыцарей «Голубая лента» или «Кордрн Блю». Такое название шницелю дала воспетая в опере Мари Женни графиня Дубарру (Marie Jeanne Gräfin Dubarry 1743–1793). По сей день «Кордон блю» в Европе имеет высокий рейтинг и остаётся желанным среди гурманов.

Котлета по-киевски

Данијал Дедембаев
«Я – повар!»

Состав на 2 порции:

<i>куриная грудка</i>	<i>2 шт.</i>
<i>яйцо</i>	<i>2 шт.</i>
<i>панировочные сухари</i>	<i>150 г</i>
<i>растительное масло</i>	<i>60 мл.</i>
<i>мускат тёртый</i>	<i>на кончике ножа</i>
<i>соль, чёрный перец</i>	<i>по вкусу</i>
<i>зелень (петрушка, укроп)</i>	

Для масла:

<i>масло сливочное</i>	<i>100 г</i>
<i>зелень укропа и петрушки</i>	<i>50 г</i>
<i>лимонный сок</i>	<i>10 г</i>
<i>Соль, белый перец</i>	<i>по вкусу</i>

1. Масло оставить при комнатной температуре на час. Затем размять.
2. Зелень петрушки перебрать, удалить стебли, промыть в холодной воде, обсушить и мелко изрубить ножом.
3. Подготовленную зелень положить в размятое сливочное масло, добавить лимонный сок и смешать так, чтобы зелень равномерно распределялась в масле.
4. Из масла сформовать валик, обернуть в пленку и положить в холодильник.

Теперь пришла пора заняться подготовкой куриного филе.



5. Для этого рецепта лучше купить целую курицу и отделить грудку от тушки, а остальную часть можно в дальнейшем использовать для хорошего куриного бульона. Или возьмите две целых куриных грудки.
6. Разделить грудку на 2 части и отбить. Посыпать мясо солью, мускатом и перцем.
7. На середину отбитой грудки положить кусочек зеленого масла из холодильника. Сформировать котлету: немного подвернуть нижний край филе, затем скручивать филе слева направо так, чтобы котлета приняла овальную форму*.



8. Приготовьте панировочные сухари. Яйца взбейте вилкой, приправьте солью. Достаньте из холодильника котлеты, опустите их в яйцо, затем обваляйте в крошках, опять опустите в яйцо и еще раз хорошенько обваляйте в сухарях.
9. Опустите котлеты в сковороду в разогретое до 150 градусов масло, немного уменьшите нагрев и обжарьте.
10. На гарнир можно подать отварной картофель и светлый соус. см. соусы.

Мой совет: Что бы свернуть котлету, можно использовать пластиковую кухонную пленку. С её помощью удобнее это делать. Не храните полуфабрикаты в холодильнике больше 6 часов.

Печень куриная.



Состав на 4 порции:

Печень куриная	800 г	
Молоко	300 мл	
Йогурт	250 г	
Огурцы	1 шт. / 100 г	
Чеснок	2 зубчика	
Подсолнечное масло	30 мл	
Мука	50 г	
Божоле - красное вино		100 мл
Лук репчатый	2 шт./ 200г	
Картофель	600 г	

1. Возьмите куриную печень, очистите её от пленки и положите на 30 минут в холодное молоко.
2. В это время приготовьте соус «Цацики» Для этого нужно взять йогурт или густой айран, смешать с густой сметаной, после чего можете добавить в соус соль, чёрный перец, толчённый чеснок, немного оливкового масла и перед подачей натереть (до 25 % массы соуса) свежих огурцов. У вас получится прекрасный соус в греческом стиле.

3. Выньте печень из молока, обсушите её салфеткой, разрежьте пополам. Обсыпьте кусочки мукой, смешанной с небольшим количеством розмарина, майорана, белого перца и красной сладкой паприки, после чего пожарьте на сковороде в небольшом количестве растительного масла.
4. Затем залейте печень в сковороде небольшим количеством вина, накрыв сковороду крышкой снимите с плиты.
5. Отварите картофель и сделайте картофельное пюре.
6. К печени можно подать зелень, кольца репчатого лука.

Мой совет: Печень не нужно долго жарить, иначе она станет сухой и жёсткой. Только перед самой готовностью печень можно посолить. В современной гастрономии часто в соус «цацки» добавляют майонез.

Сердце куриное жареное с луком.



Состав на 4 порции:

<i>Сердце куриное</i>	<i>600 г.</i>
<i>Лук репчатый</i>	<i>200 г.</i>
<i>Кумин</i>	<i>на кончике ножа.</i>
<i>Орегано</i>	<i>¼ ч.л.</i>
<i>Паприка сладкая молотая</i>	<i>¼ ч.л.</i>
<i>Вино красное сухое</i>	<i>100 мл.</i>
<i>Масло растительное</i>	<i>2 ст.л. / 20 мл.</i>
<i>Мука</i>	<i>1 ч.л.</i>
<i>Для пюре:</i>	
<i>Картофель</i>	<i>600 г.</i>
<i>Молоко</i>	<i>100 мл.</i>
<i>Яичный желток</i>	<i>1 шт.</i>
<i>Мускат</i>	<i>на кончике ножа.</i>
<i>Сливочное масло</i>	<i>30 г.</i>
<i>Соль, перец</i>	<i>по вкусу.</i>

1. Лук очистить, нарезать соломкой или кольцами. Разогреть в сковороде масло и обжарить лук подкрасив его сладкой паприкой. Вынуть лук и отложить в тарелку.

Daniyar Dedeubaev
«Я – повар!»

2. Положить в сковороду, где жарился лук, куриные сердца, обжарить на среднем нагреве плиты 10 минут. Затем посолить, добавить кумин, ореган, сухое вино и тушить пять минут не закрывая крышкой. Посыпать сердца мукой, перемешать, потушить несколько минут, вернуть обжаренный лук, накрыть крышкой и отставить в сторону.

3. Картошку отварить, подавить толкушкой в пюре. Добавить молоко, масло, мускат, соль, перец, яичный желток и тщательно перемешать.

Сервировать порционно с картофельным пюре и жареным луком. Отдельно подать салат из свежих овощей.

Рагу куриное «Фрикассе».



Состав на 4 порций:

<i>Курица</i>	<i>1200 г</i>
<i>Вино сухое белое</i>	<i>100 мл.</i>
<i>Сливки 30 %</i>	<i>200 мл.</i>
<i>Мука</i>	<i>3 ст.л. / 30 г</i>
<i>Лук репчатый</i>	<i>2 шт. / 180 г</i>
<i>Шампиньоны свежие</i>	<i>150 г</i>
<i>Зелёный горошек</i>	<i>100 г</i>

Даниял Дедетбаев
«Я – повар!»

<i>Морковь</i>	<i>1 шт.</i>
<i>Сельдерей</i>	<i>150 г.</i>
<i>Каперсы, консервированные</i>	<i>30 г</i>
<i>Масло сливочное</i>	<i>50 г</i>
<i>Лимон</i>	<i>½ шт.</i>
<i>Яичный желток</i>	<i>1 шт.</i>
<i>Лавровый лист</i>	<i>1 шт.</i>
<i>Соль, чёрный перец</i>	<i>по вкусу</i>

На гарнир:

<i>Рис</i>	<i>300 г</i>
------------	--------------

1. Курицу отварить в подсоленной воде, с луковицей, сельдереем, морковью и лавровым листом.
2. Вытащить курицу, удалить кости и кожу. Мясо порезать на небольшие кусочки. Бульон процедить.
3. Отварить рис для гарнира.
4. В сотейнике растопить сливочное масло, добавить измельченный лук, обжарить.
5. Убавьте нагрев плиты. Добавить в масло муку и помешивая венчиком влить 300 мл. куриного бульона и 100 мл. сухого вина. Тщательно перемешайте, чтобы не было комочков.
6. Добавьте сливки, порезанные шайбами шампиньоны и каперсы. Добавьте зелёный горошек и мясо курицы. Тушите соус, постоянно помешивая 15 минут на медленном нагреве. Снять рагу с плиты и остудить приблизительно до 80 градусов. Сбрызнуть соком лимона.
7. Добавить яичный желток и тщательно размешать.*

Подавать порционно. Положить рис в тарелку распределив его по краям**, в середину положить фрикассе, украсить блюдо зеленью петрушки.

** Этот процесс в кулинарии называется лигирование. Применяется он для эмульгации масла в соусе. То есть масло не отделяется от соуса и не собирается на поверхности блюда.*

** * Подобная раскладка риса в тарелке называется «Бордюр»*

Мой совет: в рагу так же можно добавить сваренную в бульоне морковь, нарезанную кубиками, а так же спаржу. Когда куриный бульон будет готов, положите на поверхность бульона несколько бумажных салфеток, что бы в них впитался жир. Проведите эту процедуру несколько раз, что бы вкус жира впоследствии не доминировал в рагу.

Рагу из индейки с фаршированной савойской капустой.

Для того, что бы приготовить это блюдо нужно купить индейку, желательно ранее не замороженную, савойскую капусту, сладкий болгарский перец. Выбирая савойскую капусту, обратите внимание на качество листьев, капуста должна быть в плотном кочане с упругими, свежими листьями.

Состав на 6 порций:

Индейка	2 кг.
Савойская капуста	1 вилок / 1 кг.
Помидоры	1 шт. / 100 гр.
Морковь	1 шт. / 100 гр.
Рис	250 г.
Яйцо	1 шт.
Лук репчатый	200 гр.
Перец болгарский	1 шт./ 100 гр.
Шампиньоны	200 гр.
Чеснок	1-2 зубка.
Томатная паста	1 ст.л.
Масло растительное	50 мл.
Масло сливочное	50 гр.
Приправа «Маги»	2-3 ст.л.
Соль, перец	по вкусу.

1. Индейку очистить от перьев и опалить. Промыть в проточной воде и разделить на небольшие кусочки весом 50-70 гр. Обжарить кусочки в глубоком казанке или кастрюле в разогретом растительном масле до 80% готовности. Добавить очищенный и измельченный лук (половину), выдавить дольку чеснока и столовую ложку томатной пасты. Обжарить лук ещё несколько минут. Теперь можно добавить в казанок 1 литр бульона или воды. Доведите до кипения, добавьте по вкусу соль, перец, сдобрите приправой «магги».
2. Савойскую капусту разделите на листья, обдайте их кипятком или бланшируйте 3 минуты, в зависимости от толщины листьев капусты. Отварите рис в подсоленной воде, затем слейте воду.
3. Грибы очистите, и порежьте шайбами. Морковь протрите на крупной тёрке, перец болгарский промойте, удалите семена и плодоножку, порежьте мелким кубиком. В неглубокой сковороде в сливочном масле обжарьте измельченный лук, грибы, добавьте паприку, помидоры, морковь. Обжарьте всё вместе 5 минут и остудите. Смешайте овощную массу с охлажденным отваренным рисом и вбейте яйцо, соль и чёрный молотый перец. Тщательно перемешайте фарш. Приготовленной массой фаршируйте листы капусты.
4. Уложите голубцы в кастрюлю с индейкой, при необходимости долейте бульон, что бы он едва покрывал голубцы. Тушите на медленном нагреве плиты ещё 20 минут. Подавайте блюдо порционно, украсив рубленой зеленью с салатом из свежих овощей и свежим багетом.

Рулет из курицы с грибами и ананасом.

Новый год уже вступил в свои права, но зимние праздники продолжают, ведь «на носу» по старой традиции ещё встреча старого нового года. И хотя это уже не такое феерическое мероприятие, но накрытый вкусными яствами стол, неперемное условие для этого праздника. Не лишним блюдом на праздничном столе может оказаться и рулет из курицы с грибами и ананасом. Если вы решили приготовить это несложное, и в то же время праздничное и вкусное блюдо, вам понадобится большая курица весом около двух килограмм. У большой птицы легче удалять кости, впрочем, это дело опыта, который непременно к вам придёт после нескольких упражнений по разделке птицы. Вам остаётся лишь запастись терпением и хорошим, острым ножом с коротким лезвием.

Состав на 4 порции:

Курица	1шт./ 2 кг.
Шампиньоны	300 г.
Масло сливочное	75 г.
Сливки 30%	100 мл.
Мука	1 ст.л.
Чеснок	2 зубка
Каперсы	1 ч.л.
Паприка молотая сладкая	1 ч.л.
Лук репчатый	2 шт./ 125 г.
Ананас	100 г.
Соль, чёрный перец	по вкусу.

Курицу разморозить, очистить от остатков перьев и опалить на открытом огне. Помыть в проточной воде и обсушить кухонной салфеткой. Положить птицу на разделочную доску спиной вверх и аккуратно разрезать вдоль позвоночника. Теперь острым ножом отделите мякоть от костей, что бы мякоть осталась в виде целого пласта. Будьте осторожны при работе с ножом и не повредите ни своей, ни куриной кожи. Извлеките кости из окороков и крыльев. Уложите кости в небольшую кастрюлю, наполните её небольшим количеством воды, добавьте луковичу, жидкость из банки консервированных шампиньонов, лавровый лист и сварите куриный бульон.

В небольшом сотейнике растопите сливочное масло, добавьте измельченный лук и тщательно обжарьте. Затем добавьте столовую ложку муки, перемешайте и влейте сливки и немного куриного бульона. Продолжайте 5 мин. перемешивать соус венчиком добавляя при необходимости бульон до густоты средней консистенции. Теперь добавьте в соус грибы, каперсы, соль, чёрный перец по вкусу.

Курицу разложите на столе, посыпьте кожу солью и молотой паприкой, затем переверните, так же посолите внутреннюю часть, смажьте мясо толчёным чесноком, выложите дольки ананаса и грибы с небольшим количеством соуса. Сверните пласт мяса трубочкой, что бы получился рулет и свяжите кухонной нитью. Уложите рулет на смазанный маслом противень и запекайте в духовке при температуре 175 градусов С. 75 минут. Перед сервировкой удалите нитку и охладите рулет до комнатной температуры.

Муслины куриные «а ля Александра»



Состав на 4 порции:

<i>Грудинка куриная</i>	<i>500 г.</i>
<i>Яйца</i>	<i>3 шт.</i>
<i>Сливки 30 %</i>	<i>200 мл.</i>
<i>Крупа манная</i>	<i>30 г</i>
<i>Куриный бульон</i>	<i>1 л.</i>
<i>Мука</i>	<i>2 ст. л.</i>
<i>Масло сливочное</i>	<i>50 г.</i>
<i>Лук шалот</i>	<i>50 г.</i>
<i>Каперсы</i>	<i>30 г.</i>
<i>Спаржа</i>	<i>400 г</i>
<i>Сыр тёртый</i>	<i>100 г.</i>
<i>Картофель молодой</i>	<i>400 г</i>
<i>Соль, перец -</i>	<i>по вкусу.</i>

Способ приготовления:

1. Куриную грудинку пропустить через мясорубку или мелко нарезать ножом на фарш. Если вы решили резать грудинку ножом, то сначала слегка заморозьте мясо в морозилке, что бы оно стало жёстким, так будет легче его резать. Отделите яичные белки от желтков и добавьте белки в приготовленный фарш вместе со 100

мл. сливок, хорошенько перемешайте фарш, добавьте манную крупу, соль и перец по вкусу. Поставьте фарш в холодильник на 30 минут.

2. Приготовьте куриный бульон. Для этого можно использовать куриный бульон-концентрат, который достаточно развести горячей водой. Для соуса мелко порубите лук шалот, положите его в сотейник вместе со сливочным маслом (20 г) и обжарьте лук на небольшом нагреве плиты до румяного цвета. Затем добавьте муку, слегка обжарьте её с луком и долейте в сотейник 250 мл. куриного бульона и 100 мл. сливок. Жидкость тщательно перемешайте венчиком и доведите до кипения. Сдобрите соус каперсами, солью и чёрным молотым перцем. Варите соус на медленном нагреве плиты 10 минут, после чего отставьте его на край плиты.
3. Достаньте фарш из холодильника, сформируйте большой столовой ложкой из фарша формы (муслины) в виде яйца и опустите их в кипящий куриный бульон на 10 минут, после чего выньте муслины шумовкой, сложите их в смазанную маслом керамическую форму для запекания, полейте приготовленным ранее соусом. Внимание, если фарш получился не достаточно упругим, то добавьте ещё немного манной крупы и опять тщательно перемешайте массу и дайте отстояться ему в холодильнике ещё 10 минут. Теперь посыпьте блюдо тёртым сыром и поставьте в ранее разогретую духовку на 15 минут при температуре 175 градусов.
4. В это время отварите в подсоленной воде спаржу и отдельно молодой картофель. Выбирая спаржу в магазине или на рынке проследите, что бы ростки не были очень жесткими. Очистите спаржу от кожицы специальным ножом и отварите в кипящей подсоленной воде в течении 10 минут. Кстати не забудьте при варке спаржи добавить в воду сливочное масло, несколько капель лимонного сока и две чайных ложки сахара.

При подаче на стол сервируйте муслины отварной спаржей и молодым картофелем.

Цыплёнок жареный, цыпленок пареный....

Цыплёнок «ан кокот шампо».

Сегодня я хочу вам предложить рецепт приготовления цыпленка или пулярки способом «ан кокот шампо».

Это превосходный способ приготовления птицы технологически идентичный паэлированию, т.е. жарению в духовке в специальной глиняной или металлической посуде, кокотнице или сотейнике.

Состав на 4 порции:

<i>Цыпленок или пулярка</i>	<i>1,5 – 2 кг</i>
<i>Масло сливочное</i>	<i>125 г.</i>
<i>Морковь</i>	<i>125 г.</i>
<i>Лук</i>	<i>100 г.</i>
<i>Сельдерей</i>	<i>100 г.</i>
<i>Ветчина или бекон</i>	<i>100 г.</i>
<i>Мука</i>	<i>½ ст.л.</i>
<i>Вино белое</i>	<i>100 мл.</i>
<i>Бульон куриный (для соуса)</i>	<i>100 мл.</i>

Даниял Дедетбаев
«Я – повар!»

Каперсы 50 г.
Лавровый лист
Тимьян
Красная молотая паприка
Соль, черный перец все по вкусу.

Способ приготовления:

1. Сливочным маслом смажьте глубокую сковороду, кокотницу или сотейник.
2. Положите кубиками нарезанную морковь, лук и сельдерей, а также нарезанную соломкой ветчину, добавьте лавровый лист и тимьян. Подготовленного к тепловой обработке цыпленка или пулярку разделите на две половинки и натрите смесью соли, черного перца и красной молотой паприки, положите в приготовленную посуду.
3. Растопите оставшееся сливочное масло и полейте птицу, после чего накройте посуду крышкой и отправьте в духовку при температуре 190 С. Периодически не забывайте поливать птицу образовавшимся соком, через 30 минут снимите крышку и продолжайте жарить птицу до золотисто - коричневого цвета.
4. Время готовности блюда 75 минут, для проверки готовности воткните поварскую иглу в птицу и убедитесь, что вытекающий сок прозрачный без крови.
5. Достаньте из духовки птицу, процедите через ситечко образовавшийся сок в кастрюльку с бульоном, добавьте половину столовой ложки муки, предварительно разведенную в небольшом количестве холодной воды, после чего поставьте соус на плиту и доведите до кипения, при постоянном помешивании.
6. И наконец, сдобрите соус белым вином и каперсами.
7. Сервируйте цыпленка с отварным картофелем, приготовленными с птицей овощами и соусом.

Rollbraten - Рулеты мясные.



Состав на 4 порции:

<i>Грудинка индейки</i>	<i>1000 г.</i>
<i>Свиной фарш</i>	<i>200 г.</i>
<i>Сливочное масло</i>	<i>50 г.</i>
<i>Морковь</i>	<i>1 шт. / 70 г.</i>
<i>Лук репчатый</i>	<i>1 шт./ 70 г.</i>
<i>Сельдерей</i>	<i>50 г.</i>
<i>Бекон или копченую ветчину</i>	<i>50 г.</i>
<i>Томатная паста</i>	<i>10 г.</i>
<i>Мука</i>	<i>1 ст. л.</i>
<i>Лавровый лист</i>	<i>1 шт.</i>
<i>Веточка тимьяна</i>	<i>1 шт.</i>
<i>Маргарин</i>	<i>50 г.</i>
<i>Бульон говяжий</i>	<i>200 мл.</i>
<i>Зелень петрушки</i>	<i>1 пучок</i>

Способ приготовления:

1. Говяжий оковалок или грудинку индюка очистить от плёнки и сухожилий. Удалить при наличии лишний жир и отбить кухонным молоточком. Отбитое мясо следует посолить и поперчить чёрным перцем.
2. Фарш тщательно перемешать со сливочным маслом, добавить по вкусу соль и перец, при желании можно добавить в мясной фарш так же мелко накрошенный репчатый лук.
3. Раскатайте фарш в колбаску и поместите на середину отбитого куска говядины или индейки. После чего заверните рулет и свяжите ниткой.
4. Разогрейте маргарин в глубокой, желательнее чугунной сковороде или сотейнике. Положите приготовленный рулет и хорошенько обжарьте с обеих сторон до румяной корочки. Затем выньте рулет, отложите их на тарелку в сторону.



Нарежьте кубиками морковь, сельдерей, репчатый лук и небольшими квадратиками бекон или копчёную ветчину. Обжарьте овощи и ветчину в сковороде, где ранее жарилось мясо, добавьте томатную пасту и веточку тимьяна, затем верните мясо в сковороду с обжаренными овощами и залейте его почти до половины говяжьим бульоном. Положите лавровый лист и добавьте по вкусу соль и перец. Накройте сковороду крышкой и тушите мясо на медленном нагреве, время от времени переворачивая рулетики в течении 45 минут.

5. В это время приготовьте гарнир, который может состоять из отварного картофеля или отварного риса, например «басматти» рис.
6. Рулет готов, выньте мясо из сковороды и положите в неглубокую кастрюлю, накрыв крышкой. Процедите через

ситечко бульон и поставьте его вновь на плиту, когда бульон (фонд) закипит, добавьте в него немного холодной воды смешанной с одной столовой ложкой муки, что бы соус загустел. Следите, что бы мука была смешана с водой без комочков. Венчиком тщательно перемешайте соус и варите его на медленном нагреве 5-7 минут. Попробуйте соус на вкус, при необходимости процедите соус ещё раз. Готовый соус снимите с плиты и перелейте в кастрюлю с рулетом.

Мой совет: так же рулет можно приготовить в духовом шкафу. Для этого поставьте рулет в духовку на 1,5 часа при температуре 170 гр. Время от времени поливайте рулет бульоном или образовавшимся соком.

Рождественская утка по-пекински.

По старой традиции на рождественский ужин принято подавать на стол что-либо символизирующее достаток и вместе с тем это блюдо должно быть праздничным и сытным. Как правило, в этот долгожданный и любимый праздник, в Европе и Америке готовят в зависимости от предпочтений, крупную птицу, дичь, либо рыбу. Среди множества рецептов для приготовления рождественского ужина в последние годы популярностью так же пользуются и рецепты китайской кухни. Поэтому могу предложить вам дорогие читатели рецепт старинного китайского блюда, секреты которого были известны ещё при дворе династии Юань в 1330 году. Рецепт сохранился благодаря придворному медику и диетологу Ху Сухэй, который опубликовал его в своем фундаментальном труде под названием: «Важнейшие принципы питания». С тех пор этот рецепт практически не изменился. Не смотря на то, что технология приготовления настоящей пекинской утки весьма сложная и трудоёмкая, я постараюсь рассказать вам о наиболее упрощённом его варианте. В качестве гарнира в оригинальном рецепте подают блинчики из рисовой муки, молодые побеги зеленого лука и сладкий соевый соус. В нашем рецепте в качестве гарнира я рекомендую использовать рис сорта «басматти».

Состав на 6 порций:

Утка	2,3 кг.
Рисовое вино	150 мл.
Мёд	1 ст.л.
Лимон	½ шт.
Крахмал	3 ст.л.
Масло кунжутное	4 ст.л.
Соевый соус или соус «Хойсин»	250 мл.
Уксус 9%	3 ст.л.
Соль и перчик чили по вкусу.	

Утку очистить, промыть, удалить остатки перьев и пух. В глубокой кастрюле вскипятить воду, добавить уксус и положить утку на 2 минуты. Затем слить воду, утку обсушить салфеткой и немного помассировать, стараясь при этом что бы кожа отделилась от мяса. Завязать на шее утки кухонную нить и повесить в проветриваемом, прохладном месте. В это время в чашке с 150 мл. горячей воды развести мёд, добавить рисовое вино, 1 ст.л. кунжутного масла, сок лимона, соль и 2 ст.л. крахмала. И этой смесью с интервалом 30 минут 5-6 раз смазать с помощью кисточки птицу снаружи и внутри. Оставить утку подвешенной в прохладном месте на 5-6 часов, а лучше на ночь.

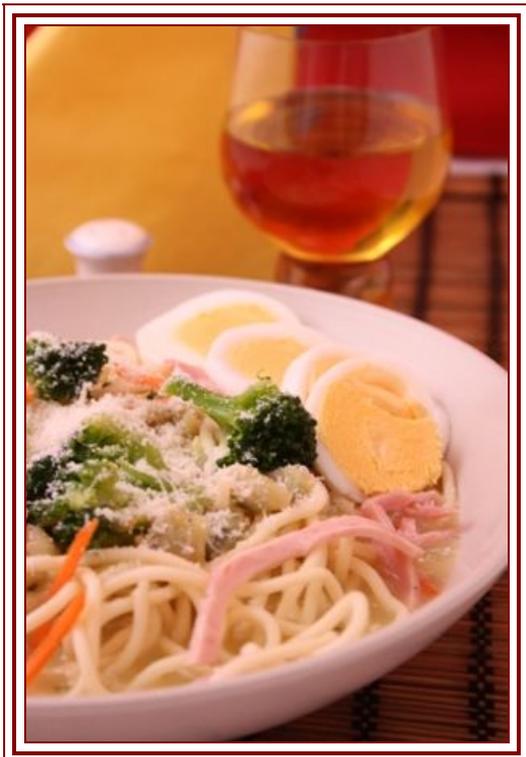
Далее: разогрейте духовку до 180 градусов С, положите на решётку утку, а под неё поставьте противень с небольшим количеством воды. Через 30 минут слейте из брющка утки собравшийся сок и жир, слейте воду из противня, переверните утку и запекайте в «сухой» духовке далее 40 минут. Опять переверните птицу, слейте с противня жир, стёкший с утки. Уменьшите нагрев до 160 градусов С, и продолжайте запекать утку ещё 45 минут. В это время приготовьте соус и отварите в подсоленной воде рис сорта «Басматти».

Danijal Dedeubaev
«Я – повар!»

Для приготовления соуса нагрейте в кастрюле 200 мл. воды, добавьте хойсин-соус или соевый соус, 100 мл. рисового вина, кунжутное масло, и немного острого перца чили. Сгустите соус небольшим количеством крахмала. Доведите до кипения и соус готов. Готовую утку разделите на порционные кусочки и подавайте отдельно с рисом и соусом.

Итальянская паста и блюда из макаронных изделий:





Итальянская лазанья с начинкой а ля «Болоньезе» под соусом «Бешамель».

Лазанья (*lasagne*) —блюдо итальянской кухни, приготовленное из слоёв теста и межслойной начинки с фаршем и соусом. Начинка может содержать мясной фарш, томаты, шпинат. Упоминания об этом блюде исходят из итальянского местечка Эмилии-Романье, но впоследствии это блюдо приобрело известность и стало популярным повсюду. Это блюдо готовились в печи в специальных сковородах без ручек, которые называли *lasagne*, это слово итальянцы заимствовали у греков, отсюда и пошло название пасты. Пастой, кстати, в Италии именуют все блюда с макаронными изделиями.



Что бы приготовить лазанью для 4 человек вам понадобится:

Lasagneplatten – листы для лазаньи из теста. Можно купить во многих продуктовых магазинах в отделах макаронных изделий или сделать самому из обычного теста для лапши. Раскатайте пласты упругого теста и разрежьте их на прямоугольники. После чего подсушите.

Состав:

<i>Мясной фарш</i>	<i>350 г</i>
<i>Оливковое масло</i>	<i>50 мл.</i>
<i>Лук репчатый</i>	<i>1 шт./ 100 г</i>

Чеснок	2 зубка
Красное вино	100 мл
Томатное пюре	300 г.
Сливочное масло	70 г
Мука	600 г
Яйцо	3 шт.
Молоко 3,5%	500 мл.
Тёртый сыр	200 г
Зелень - Базилик и петрушка	
Соль, перец, мускатный орех	по вкусу.

Приготовление:

Для начинки:

1. Мелко порезать лук и измельчить чеснок.
2. Фарш обжарить в сковороде с оливковым маслом. Затем добавьте лук и чеснок. Через пару минут добавьте красное вино, а так же по вкусу соль и перец. Потушите несколько минут, а затем влейте томат-пюре. Тушите ещё 5 минут. После чего добавьте измельченную зелень. Начинка готова!

Для соуса Бешамель.

6. Сливочное масло растопите в небольшой кастрюле. Всыпьте муку и обжарьте её до золотистого цвета.
7. Уберите кастрюлю с плиты и влейте, помешивая венчиком молоко. Доведите до кипения и постоянно помешивая, варите на медленном огне 10 минут. Добавьте по вкусу соль, перец, мускатный орех. Соус готов!

Теперь смажьте форму сливочным маслом. Первым слоем уложите листы лазании, сверху обжаренный фарш с томатным соусом, затем чуть сдобрите соусом бешамель, потом уложите сверху второй слой, и так далее 5-6 слоёв. Самый верхний лист полейте соусом бешамель (без фарша) и посыпьте тёртым сыром. Ставьте форму в духовку при 180°, а через 35-40 минут приглашайте всех к столу.



Мой совет: Тёртый сыр можно посыпать за 10 минут до окончания приготовления блюда. Если лазанья стала сверху румяной, а внутри тесто ещё сырое. То накройте форму алюминиевой фольгой и уменьшите температуру нагрева до 160 градусов.

Не храните в холодильнике приготовленный сырой мясной фарш более одних суток.



Лазанья «Осенняя».

Среди множества даров сада, нельзя не упомянуть такое вкусное и богатое витаминами и минеральными веществами растение из семейства травянистых, как тыква. Что только не готовят из этого шарообразного оранжевого плода: каши, салаты, гарнир, начинки для мант и пирогов, супы и даже варенье. В старину из высушенной тыквы изготавливали кухонную посуду и ёмкости для хранения жидкости. Тыква долго храниться в прохладном, тёмном месте, но если её плод разрезать, то необходимо решить проблему с хранением неиспользуемой части продукта. Поскольку вес некоторых сортов тыквы достигает 10 и более килограмм, естественно не возможно сразу использовать в пищу такое количество тыквы. Для этого тыкву консервируют, солят и даже замораживают. Последний способ очень актуален в современных условиях, для этого достаточно натереть тыкву на крупной тёрке, уложить массу разделенную на несколько частей в мешочек и положить в морозилку. У вас всегда будет под рукой вкусный и полезный продукт. Из него мы сегодня приготовим лазанью «осеннюю».

Состав на 6 порций:

<i>Тыква</i>	<i>500 г.</i>
<i>Листы лазаньи</i>	<i>300 г</i>
<i>Фарш мясной</i>	<i>250 г.</i>
<i>Лук репчатый</i>	<i>150 г.</i>
<i>Помидоры</i>	<i>5 шт.</i>
<i>Чеснок</i>	<i>3 зубка</i>
<i>Масло растительное</i>	<i>75 мл.</i>
<i>Мука</i>	<i>2 сл.л.</i>
<i>Бульон овощной</i>	<i>250 мл.</i>
<i>Сыр твёрдый</i>	<i>75 г.</i>
<i>Паприка молотая /базилик</i>	<i>по1 ч.л.</i>
<i>Соль, чёрный перец по вкусу.</i>	

Тыкву очистить от кожуры и семян, натереть на крупной тёрке. Лук репчатый порезать мелким кубиком. Чеснок очистить и измельчить. Помидоры надрезать крестиком и положить 1-2 минуты в кипяток, после чего снять с них кожицу. Измельчить помидоры ножом или с помощью блендера.

В глубокой сковороде или казанке разогреть половину растительного масла, обжарить лук и измельченный чеснок, затем добавить муку, немного обжарить и постепенно влить овощной бульон. Тщательное перемешать, что бы получилась однородная достаточно густая масса, теперь добавьте помидоры, сладкую молотую паприку, сдобрите при необходимости перцем, базиликом и солью и варите соус в течении 5 минут на медленном нагреве плиты. Соус должен иметь средне-густую консистенцию.

В другой сковороде обжарьте на сильном нагреве плиты в течении 5-7 минут фарш с луком, добавьте по вкусу соль и чёрный перец.

Подготовленную форму для запеканки смажьте маслом. На дно выложите листы лазаньи, сверху уложите тёртую тыкву, обжаренный фарш и налейте соус. Повторите процедуру несколько раз, после чего самый верхний слой посыпьте натёртым сыром. Поставьте форму в разогретую до 160 градусов духовку на 45 минут.

К «осенней» лазанье можно подать салат из свежих овощей, оливки и антипасты.

Лазанья «фрутти де маре».



В состав „Frutti de mare“ обычно входят кальмары, мидии, осьминоги, крабы и другие съедобные беспозвоночные обитатели моря. Благодаря высокому содержанию в морепродуктах белков, они являются очень ценным продуктом, также во время соблюдения диет, так как содержат мало калорий. Морепродукты широко используются в блюдах испанской, французской, итальянской и «средиземноморской» кухонь.

Состав на 4 - 6 порции:

<i>Листы лазаньи</i>	<i>500 г.</i>
<i>Масло сливочное</i>	<i>75 г.</i>
<i>Лук репчатый</i>	<i>75 г.</i>
<i>Мускатный орех</i>	<i>на кончике ножа</i>
<i>Мука</i>	<i>2 ст.л.</i>
<i>Молоко</i>	<i>400 мл.</i>
<i>Филе рыбы</i>	<i>200 г.</i>
<i>Фрукты де маре</i>	<i>200 г.</i>
<i>Сыр тёртый</i>	<i>100 г.</i>
<i>Сухари панировочные</i>	<i>100 г.</i>
<i>Соль, чёрный перец</i>	<i>по вкусу.</i>

Листы для лазаньи можно приобрести в магазине, либо сделать самому. Для этого вам необходимо замесить крутое тесто, как для лапши, но при этом добавить в состав теста немного мелкой манной крупы, что бы тесто получилось упругим и стабильным. Затем тесто нужно раскатать на пласты толщиной в 2-3 мм. и нарезать на части прямоугольной формы. Немного подсушите готовые листы и используйте в приготовлении лазаньи.

Луковицу средних размеров очистите от кожуры, промойте и нарежьте мелким кубиком. Затем в сотейнике или глубокой сковороде растопите сливочное масло, добавьте лук и обжарьте до золотистого цвета, после чего добавьте муку. Перемешайте и влейте молоко. Постоянно помешивая, доведите соус до кипения, добавьте в него тертый мускатный орех, немного соли и чёрный перец. Отставьте соус в сторону и когда он остынет приблизительно до 70 градусов по Цельсию, добавьте в соус один отделенный от белка сырой яичный желток. Смешайте соус венчиком. Этот процесс называется лигирование, он предназначен для равномерного распределения жиров в соусе (эмульгация), что позволяет добиться особого нежного вкуса соуса.

Специальную глубокую форму для запеканки или сковороду без ручки смажьте внутри сливочным маслом, и положите один слой подготовленных листов лазаньи. Сверху уложите рыбное филе, поверх залейте рыбу частью белого соуса. Затем выложите второй слой и положите на него морепродукты и так же залейте соусом. Повторите эту процедуру несколько раз, что бы получилось 4-5 слоёв. Самый последний слой обсыпьте панировочными сухарями, налейте оставшийся соус и обсыпьте тёртым сыром. Поставьте лазанью в духовку на средний уровень при температуре 170 градусов на 35 – 40 минут. К этому блюду рекомендуется подавать сухое белое вино, оливки и салат их свежих овощей.

Паста «аль арабиатта».



Состав на 4 порции:

<i>Пенне или другой пасты</i>	<i>300 г</i>	
<i>Помидоры</i>		<i>500 г</i>
<i>Оливковое масло</i>		<i>3 ст. л/ 30 мл.</i>
<i>Чеснок</i>		<i>2 зубчика</i>
<i>тёртого итальянского сыра</i>		
<i>пармезан, пекорино</i>		<i>4 ст. л / 40 г</i>
<i>острый перчик чили</i>		<i>½ шт.</i>
<i>кориандр молотый</i>		<i>2 г.</i>
<i>Соль, перец,</i>		
<i>орегано/ душица базилик</i>		<i>по вкусу.</i>

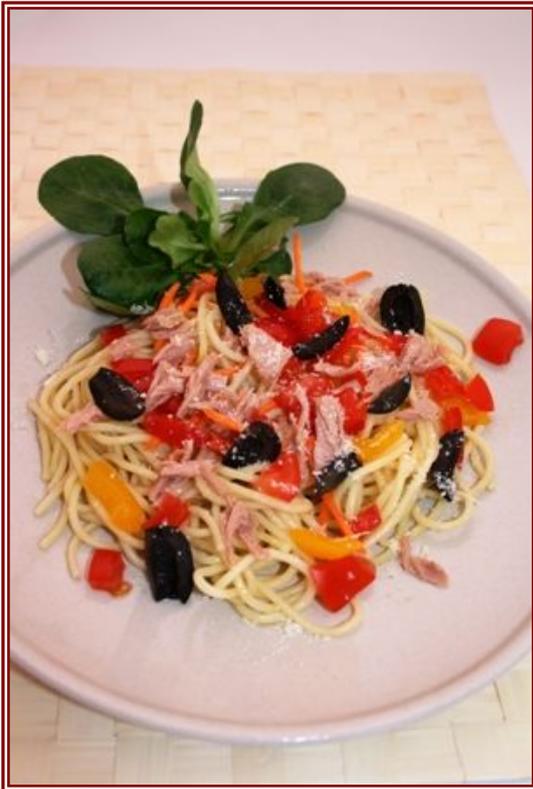
1. На помидорах сделать крестообразный надрез, залить кипятком и оставить на 5 минут. Помидоры очистить от кожицы и порезать мякоть кубиками.
2. На оливковом масле поджарить до золотистого цвета раздавленный чеснок и мелко порезанный острый перчик. Добавить помидоры и тушить 5 минут.
3. Отварить пасту в соленой воде «аль денте», откинуть на дуршлаг, встряхнуть несколько раз и тут же добавить в томатный соус и хорошо перемешать. Перед подачей посыпать тертым сыром и украсить петрушкой.



Мой совет: Ещё раз хочу напомнить, что паста в Италии означает блюда из макаронных изделий! Аль денте – значит, чуть не доварена!

Паста « де туна»

Это особенное блюдо итальянской кухни. Основная еда каждого итальянца – от фермера из районов северной Италии и до рыбаков Сицилии. Существует множество разновидностей этого блюда.



Состав на 4 порции:

<i>Спагетти</i>	<i>500 г</i>
<i>помидоры</i>	<i>4 шт./ 300 г</i>
<i>тунец в масле</i>	<i>150 г</i>
<i>Сардины в масле</i>	<i>150 г</i>
<i>мелко нарезанная цедра лимона</i>	<i>½ шт</i>
<i>лимона</i>	
<i>оливковое масло</i>	<i>4 ст.л./ 40 мл.</i>
<i>Чеснок</i>	<i>1 зубок</i>
<i>Петрушка зелень</i>	<i>½ пучка</i>
<i>Орегано/ душица базилик, кориандр</i>	<i>по вкусу</i>
<i>перец, соль</i>	<i>по вкусу</i>

1. Макароны спагетти отварить до состояния „al dente”, что на итальянском языке означает «на зубок» - что считается идеальным: макароны должны быть упругими, немного твердыми, как бы неподдающимися нашим зубам. Варить их следует в большом количестве

подсоленной воды, затем осторожно слить.

2. Помидоры ошпарить кипятком, очистить от кожицы и семечек и порезать на небольшие кубики. Чеснок очистить и раздавить. Петрушку помыть и мелко порезать.
3. Рыбу из консервов выложить на дуршлаг, так чтобы не было слишком большого количества масла, и разделить на маленькие кусочки.
4. На сильно разогретой сковороде поджарить чеснок, добавить сардин и тунца, помидоры и щепотку перца. Жарить на медленном огне около 10 мин.
5. Добавить сваренные макароны и жарить на медленном огне около 4 минут, после чего все хорошенько перемешать.
6. Подавать блюдо, посыпанное мелко порезанной петрушкой и лимонной цедрой.



Мой совет: Сверху, как обычно паста посыпается тёртым сыром пармезан. Спагетти следует варить в большом количестве воды из расчёта 3 литра воды на 500 грамм макарон. Что бы сварились вкусные спагетти, добавьте в кипящую воду столовую ложку оливкового масла.

Спагетти «Карбонара».



Состав:

<i>Спагетти</i>	<i>250 г.</i>
<i>Масло оливковое</i>	<i>30 мл.</i>
<i>Масло сливочное</i>	<i>25 г.</i>
<i>Лук репчатый</i>	<i>100 г.</i>
<i>Бекон или ветчина</i>	<i>150 г.</i>
<i>Яйца / желтки</i>	<i>4 шт.</i>
<i>Сыр пармезан</i>	<i>100 г.</i>
<i>Сливки 30%</i>	<i>100 мл.</i>
<i>Чеснок</i>	<i>2 зубчика.</i>
<i>Перец чёрный и соль</i>	<i>по вкусу.</i>

Спагетти Карбонара, это один из классических способов приготовления пасты, то есть макаронных изделий с использованием свежих, сырых яиц, бекона и сыра пармезан. Спагетти карбонара относится к любимым и известным блюдам в Европе и Америке. Это блюдо достаточно просто в

приготовлении, не требует больших кулинарных навыков и времени, вместе с тем, оно богато углеводами и белками. Важно, обратить внимание при приготовлении соуса на то, что яйца используемые в рецептуре, должны быть достаточно свежими, это связано с тем, что в отличии от классического омлета, яичная смесь в данном блюде подвергаются минимальному, «не прямому» тепловому воздействию.

1. Спагетти отварить в большом количестве кипящей, подсоленной воды, в которую необходимо добавить несколько столовых ложек оливкового масла. Пока варится спагетти, растопите на небольшом нагреве в сковороде сливочное масло, будьте внимательны, что бы белки отделившиеся из масла не стали коричневыми, это может испортить внешний вид всего блюда. Когда масло растопится, лучше всего отделите масло от образовавшегося сливочного белка, осторожно слив его в другую посуду. Или используйте обычное топленое сливочное масло.
2. Полоски бекона или хорошей ветчины, разрежьте не крупной соломкой и обжарьте с измельченным луком до лёгкого золотистого цвета в растопленном сливочном масле, добавьте измельченный чеснок и продолжайте обжаривать. На этом этапе обратите внимание на то, что чеснок не должен обжариваться до потемнения. Иначе он приобретет горьковатый привкус. В конце процесса добавьте 50 мл. жирных сливок и снимите сковороду с плиты.
3. Теперь отделите желтки яиц от белков. Желтки положите в небольшую чашку, смешайте их с половиной, то есть 50 г. тёртого сыра и 50 г. сливок. Белки для этого блюда не понадобятся. Добавьте немного соли и чёрного ароматного перца, учтите, что сыр пармезан достаточно пикантен, поэтому соли потребуется меньше.

4. Проверьте спагетти, если они сварились до состояния «а ля дент», то есть на 80-90% от полной готовности, то откиньте их на дуршлаг. Дайте стечь воде, после чего тут же переложите спагетти в сковороду с беконом и чесноком, помешивая ложкой, несколько минут потушите на небольшом нагреве плиты. Снимите сковороду с плиты.
5. Несколько столовых ложек горячей воды, в которой варились спагетти, добавьте в чашку с взбитыми желтками, взбейте массу венчиком, после чего влейте получившуюся массу в приготовленное блюдо. Перемешайте. Сервируйте спагетти на больших тарелках для пасты, посыпьте блюдо тёртым сыром пармезан.

Мой совет: Не следует вновь подогревать яичный соус, иначе он свернется, и будет выглядеть весьма не аппетитно. При желании вместо бекона можно использовать ветчину или окорок, а так же можно попробовать приготовить это блюдо заменив бекон на обрезки копчёного лосося, отварные креветки или морепродукты. Получится так же вкусно и аппетитно. Вместо спагетти так же можно использовать пенне, макароны или тальятелли – длинная итальянская лапша. Экспериментируйте и всё у вас получится.

Спагетти «Болоньезе»



Состав:

<i>Спагетти</i>	<i>200 г</i>
<i>Масло оливковое</i>	<i>2 ст. л.</i>

Для соуса "Болоньезе"

<i>Фарш (свинина + говядина)</i>	<i>600 г,</i>
<i>Лук репчатый</i>	<i>2 шт.</i>
<i>чеснок</i>	<i>2 зубка,</i>
<i>помидоры</i>	<i>3-4 шт. / 500 г</i>
<i>мука</i>	<i>1 ст.л.</i>
<i>Болгарский перец</i>	<i>2 шт.</i>
<i>Масло растительное</i>	<i>2 ст.л.</i>
<i>Розмарин, ореган</i>	<i>¼ ч.л.</i>
<i>зелень базилика и петрушки</i>	<i>½ пучка</i>
<i>соль, чёрный перец по вкусу.</i>	

1. Помидоры вымыть, сделать крестообразные надрезы, опустить на 1 минуту в кипящую воду, затем вынуть и снять кожицу. Помидоры натереть на терке или измельчить при помощи блендера. Лук очистить и мелко крошить. Чеснок

очистить и мелко порубить. Зелень вымыть, обсушить и порубить. Болгарский перец нарезать способом жульен.

2. В разогретой с оливковым или растительным маслом сковороде обжарить лук и чеснок до золотистого цвета. Добавить фарш и жарить, периодически помешивая на среднем нагреве плиты 5 минут.

3. Затем добавить болгарский перец, измельченные томаты, розмарин, орегано, соль и перец, перемешать, накрыть крышкой и готовить при слабом кипении 20 минут. При необходимости, если мало жидкости в сковороде, добавьте пол стакана овощного бульона или воды. За пять минут до окончания приготовления добавьте в соус сгуститель ру или разведите немного холодной воды с мукой и налейте в соус. Тщательно перемешайте. Добавьте измельченную зелень петрушки и базилика.

4. Отварите в подсоленной кипящей воде спагетти, откиньте на дуршлаг, а затем в чашку. Добавьте оливковое масло.



Сервируйте спагетти порционно в чашках с соусом. Блюдо можно посыпать тёртым сыром пармезан.

Мой совет: Орегано - это «близкий родственник» душицы обыкновенной. В Италии не принято промывать сваренные спагетти, они должны

немного слипаться, это придаёт им необычайный вкус в связке с соусом. Соус болоньез принято варить достаточно долго, что бы разварились все овощи и пюреобразную массу. Не забывайте постоянно помешивать соус и варить его на медленном нагреве плиты.

Баллада о лагмане.



Помню в детстве с родителей мы часто ездили в гости к подруге моей мамы. Звали эту подругу Салима и она всегда угощала нас вкусным, ароматным лагманом. Далёкие воспоминания о вкусе того лагмана побудили меня подробнее изучить это известное в Центральной Азии блюдо. Салима была уйгуркой и жила в районе саманных застроек города Фрунзе, который назывался Токольдош. В этом районе преимущественно проживали уйгуры, гостеприимный народ с огромным кулинарным опытом, передающимся из поколения в поколение. Даже сегодня большая часть уйгур проживающих в Кыргызстане занята в области гастрономии. Гостеприимство и уважение к старшим, черта присущая многим народам средней Азии, в том числе и уйгурам. Они проживают не только в Кыргызстане, но и в других республиках Центральной Азии, а так же в Китае. Уйгурская кухня очень близка к китайскими блюдами, разнообразна, насыщена, ароматна, имеет множество ингредиентов, среди которых особое место занимают овощи и специи.

На территории бывшего СССР уйгуры были особенно широко представлены на юго-востоке Казахстана, куда их предки согласно Петербургскому договору 1881 года между Россией и Китаем переселились в 1880-х годах, после поражения уйгуро-дунганского восстания 1862-77 гг. и вывода российских войск из Кульджи в 1881 г.

Уйгуры — один из древнейших тюркоязычных народов Центральной Азии. Их предки — кочевые племена Восточного Туркестана играли значительную роль в гуннском племенном союзе (III в. до н. э. — III-IV вв. н. э.). В письменных источниках уйгуры упоминаются с III в. н. э. Длительное господство завоевателей, раздробленность и ряд др. причин привели к тому, что этноним «уйгур» почти перестал употребляться. Уйгуров стали называть по месту жительства — кашгарлы (кашгарец), турфанлы (турфанец) и др., или по роду занятий — таранчы (земледелец). Однако уйгуры сохранили этническое самосознание и свой язык.

Еще в советские времена фрунзенцы с большим уважением относились к уйгурской кухне, среди разнообразия блюд можно особо отметить Токольдошские румяные, обсыпанные ароматным кунжутом лепешки приготовленные в настоящем глиняном тандыре – печи для выпекания лепешек и самс, хошаны, гянфан и конечно же лагман.

Повара уйгуры – специалисты в области приготовления восточных блюд ценились руководством общепита и всегда были желанным достоянием любого уважающего себя ресторана. Помню, как повар нашей сельской чайханы, уйгур по национальности, седой дедушка с добрыми глазами и изъеденным морщинами лицом по имени Адылака готовил вкуснейшие манты. Через небольшое окошечко чайханы я всегда с интересом наблюдал, как ловко он лепит одной рукой манты - кулинарные изделия из теста с мясным фаршем, наподобие больших пельменей, приготовляемых на пару, успевая при этом другой рукой выполнять другую работу, например, месить упругое тесто.

Лагман одно из блюд внесенных уйгурами и дунганами в рацион повседневной киргизской жизни, кстати, дунгане также заслуживают уважения в кулинарной сфере. Корни лагмана уходят в далёкое прошлое Китая. Именно оттуда началось шествие этого вкусного блюда через центральную Азию в Россию и Европу.

Вок - казан для лагмана.

Главным атрибутом китайской кухни во все времена был Вок - круглый лёгкий казан полусферической формы. Такая форма казана позволяла нагреть продукт на большой внутренней площади, которая благодаря своей форме нагревается на открытом огне равномерно. Вок позволяет обжаривать продукты с наименьшими потерями сочности, широкая, сферическая верхняя часть казана даёт возможность быстрого испарения излишней влаги, из за чего в самой емкости не образуется большого количества кипящей жидкости. Этот эффект предоставляет кулинару возможность жарить продукт, а не тушить. Впрочем, Вок имеет несколько разновидностей, которые разделяются по

способам приготовления пищи. Например, казан для быстрой жарки называется Янг (Yang), а казан для тушения мяса и овощей называется Йин (Yin). Классический казан называется еще Ваа или Чаогуо. Форма полусферы не зря является отличительной для народов Центральной Азии и Китая. Такая форма позволяет добиться наибольшего коэффициента получения тепла при наименьшем использовании дров. Это связано с тем, что на территории этих стран всегда существовал дефицит древесного топлива. В конечном счёте от формы казана, его качеств, силы огня и настроения повара зависит вкус приготовленной еды. О Воке упоминается в старинных поваренных книгах китайцев ещё в начале нашей эры, о нём так же писал в 1037 году китайский философ и поэт Су Донгпо.

Путешествие лагмана.

Существует легенда о том, как в пути встретились на развилке трёх дорог три путника. Сели они в тени дерева у родника и стали разговаривать. Один сказал, что хочет кушать, но у него нет продуктов, а есть только казан Вок и немного масла, другой сказал, что у него есть немного муки и сушеного мяса, третий сказал, что у него есть редька, специи и соль. А кроме того он может приготовить из всего что у них есть отличную еду. Согласились путники на том и приготовили у родника вкуснейший лагман. В это время к дорожной развилке подъехал китайский вельможа, который тоже был очень голоден. Аромат блюда был таким приятным, что вельможа попросил угостить его этой едой. Его восхищению не было границ, а в знак благодарности он дал трём путникам грамоту разрешающую им готовить это блюдо в своем городе.

Хотя существует версия, что лагман раньше назывался Ламэн или Рамэн. Родина ламэна — Китай, и раньше её в Японии называли Тюка-соба (китайская лапша), в Средней Азии и Западном Китае сходное блюдо называется лагман, в Корее — рамён.

Рамэн — простое блюдо, которое состоит из пшеничной лапши по-китайски в супе, приправленном соевым соусом, сверху которого сваренная на медленном огне свинина, разновидность камабоко с завитком внутри, называемое Наруто, соленья из побегов бамбука и такие овощи, как шпинат или комацуна (сорт китайской капусты). Свиное мясо в лагмане приготавливаемым кулинарами Средней Азии не используется, в виду того, что уйгуры в большинстве своём являются мусульманами.

Лагман происходит от двух китайских иероглифов «лам-янь», которые в японском читаются как «ра» и «мэн» и значат «вытягивать» и «лапша» соответственно. То же слово в Средней Азии произносится как лагман.

Однако японский и китайский способ приготовления лапши несколько отличается от уйгурского и среднеазиатского, поэтому китайцы называют рамэн «японский ламянь». На мой взгляд, Ра-мен по вкусу весьма далёк от классического в нашем понимании лагмана.

А теперь друзья, вернемся к технологическому процессу приготовления этого блюда.

Лагман представляет собой самостоятельное горячее блюдо густой или полу густой консистенции, состоящей из овощной подливки с резанным на небольшие кусочки обжаренным мясом, которая называется ваджи или кайлы а также с добавлением лапши. В состав лагмана так же могут входить жареные яйца, обычно в качестве дополнения при сервировке сверху на блюдо подаваемое к столу укладывают одно или два яйца пожаренных способом «глазунья».

Лапша лагманная требует сноровки и опыта.

Обычно лапшу готовят особым способом. Приготавливают обычное тесто из муки, соли и воды. Некоторые кулинары добавляют в тесто яйца, но это не столь важно, как качество муки для теста. Качество муки должно быть хорошим. Готовое тесто делят на короткие толстые величиной с морковь жгуты. Затем жгуты смазывают маслом и дают им «отдохнуть» минут 10. После чего, тесто растягивают, постепенно превращая короткие толстые жгуты в тонкую лапшу. Жгуты постоянно смазывают маслом и легонько ударяя их об стол тянут растягивая податливое тесто. Каждую полоску вытягивают, потом складывают пополам и каждую из половинок вытягивают снова. Вытягивание и перегибание повторяется снова и снова, и так получается всё большее число более тонких нитей.

Этот процесс длителен и требует определенной сноровки и опыта. Когда лапша готова, её отваривают в подсоленной воде и откинув на дуршлаг промывают в холодной воде, после чего опять смазывают растительным маслом, что бы не слиплась.

Жюльен, это не блюдо с грибами, а способ нарезки продуктов.

В Средней Азии подливку для лагмана называют кайлы. Для её приготовления нужно иметь продукты, время, желание и терпение. Для продуктов нужно запастись:

Мясом – желательно не жирную мякоть говядины, баранины или грудинку индейки. Количество мяса в лагмане составляет около 15 %

Маслом растительным – хлопковое, кукурузное, рапсовое, но не оливковое. Желательно масло должно быть рафинированным.

Так же понадобятся овощи и специи:

Перец сладкий болгарский – желательно разных цветов. Что бы блюдо имело более аппетитный внешний вид. Многие кулинары используют соленый перец, который придаёт блюду особенный вкус.

Перец острый красный – с ним нужно быть осторожным, поэтому я рекомендую внимательно ознакомиться со статьёй об ашлямфу, где я подробно описал рецепт приготовления приправы Лазо.

Редька маргеланская – именно она придаёт необычный вкус всему блюду. В Европе трудно найти эту разновидность редьки, поэтому можно использовать капусту кольраби или редьку белую. Хотя оба заменителя не имеют такого резкого, яркого вкуса, как у маргеланской редьки.

Морковь – это не только кладовая каротина, но и вкусный овощ.

Сельдерей – он придаст подливке аромат.

Лук репчатый – без него практически не обходится ни одно блюдо с мясом.

Жусай – о нём я так же подробно описал в статье об ашлямфу, хочется только немного добавить, что в качестве заменителя можно использовать черемшу или молодые зеленые побеги чеснока.

Томатная паста – в отличие от помидоров, паста не выделяет много жидкости, что позволяет хорошенько обжарить все ингредиенты.

Джамдо – китайская разновидность зеленых стручков фасоли. Применяется как в свежем, так и в засоленном виде. Можно заменить стручками молодой зеленой фасоли или горошка.

Чеснок – несколько зубчиков чеснока придадут вашему блюду пикантный вкус и особенный аромат.

В некоторых разновидностях лагмана так же используют картофель. Но он является только небольшим дополнением.

В качестве специй используют: кукурму, кориандр (кинза), черный перец, толчённую сладкую паприку, толчённые семена петрушки и сельдерея, кардамон.

А так же травы: розмарин, райхон (разновидность базилика), укроп, лук зеленый, петрушка.

Форма нарезки овощей и мяса - Жюльен. Это международный общепринятый способ нарезки продуктов соломкой. Хотя некоторые ошибочно называют так блюдо с тушёнными грибами.

Для приготовления подливки возьмите казан или глубокую сковороду. Обжарьте в небольшом количестве растительного масла сначала лук нарезанный полукольцами, затем добавьте мясо и так же тщательно обжарьте. После чего положите редьку, морковь, чеснок, томатную пасту и сельдерей. Когда овощи немного обжарятся, добавьте жусай, сладкий болгарский перец, джамдо и продолжайте недолго жарить на сильном огне, после чего добавьте небольшое количество бульона, специи, соль по вкусу и райхон. Потушите всё несколько минут. Овощи не должны быть переваренными и излишне мягкими, они должны оставаться немного хрустящими, то есть на кулинарном языке «а ля дент».

Сервировка блюда.

Теперь обдайте отваренную и охлажденную ранее лапшу кипятком и положите её в глубокие чашки или кесе, сверху добавьте подливку с мясом и овощами и посыпьте рубленой зеленью. Блюдо можно подавать к столу. Не забудьте отдельно подать к лагману острую приправу Лазо, уксус и соевый соус.

Кроме того, если вместо лапши вы решите использовать рис, то это блюдо будет называться Гян-фан.

И конечно, не забудьте добавить в ваше блюдо самые важные ингредиенты для любого блюда, которые не купить ни на базаре, ни в магазине. Этого должно быть у вас самих в избытке, а именно: аккуратность, улыбку, добрые намерения, чистые помыслы и хорошее настроение.

Лагман по-узбекски



Состав на 6 порции:

Соус:

<i>Говядина, мякоть без кости</i>	<i>500 г</i>
<i>Растительное масло</i>	<i>5 ст. л. / 50 мл</i>
<i>Репчатый лук</i>	<i>2 шт. / 180 г</i>
<i>Морковь</i>	<i>4 шт.</i>
<i>Редька</i>	<i>½ шт. / 160 г</i>
<i>Болгарский перец</i>	<i>4 шт.</i>
<i>Помидоры</i>	<i>4 шт.</i>
<i>Картофель</i>	<i>4 шт. / 350 г</i>
<i>Чеснок</i>	<i>5 зубчиков</i>
<i>Жусай</i>	<i>200 г.</i>
<i>Мясного бульона</i>	<i>5 стаканов</i>
<i>соль, кориандр, базилик, молотый черный перец, по вкусу.</i>	

зелень петрушки

Лапша для лагмана или спагетти 500 г

Форма нарезки овощей – жульен.

1. Мясо нарезать мелкими брусочками, сильно обжарьте в масле.

2. Лук, морковь, редьку, жусай и сладкий перец мелко порежьте, добавить к мясу, снова обжарить.
3. Чеснок подавить или мелко порубить, помидоры нарезать средними дольками, смешать с мясным бульоном и вылить смесь к мясу и овощам. Посолить, поперчить. Тушить до тех пор, пока не закипит.
4. Картофель очистить, нарезать кубиками, опустить в соус и тушить до готовности картофеля, примерно 20-30 минут.
5. Отварить лапшу для лагмана. Промыть и откинуть на сито.

Лапшу выложить в специальные кесе или глубокие чашки, залить соусом, посыпать зеленью.

Мой совет: *Растительное масло должно быть рафинированным без примеси посторонних запахов. Если масло имеет неприятный прогорклый вкус, откажитесь от него. Из говядины наиболее подойдёт огузок, толстый край и спинная часть без кости.*

Вегетарианский лагман.

Состав на 4 порции:

Спагетти	400 г
Картофель	400 г
Репчатый лук	1 шт./ 80 г
Морковь	1 шт./ 100 г
Помидоры	3 шт. / 350 г
Редька	300 г.
Растительное масло	3 ст.л. / 30 мл
Соевого мяса	200 г
Приправа тьяй	1 ст. л.
соль, кориандр, базилик, молотый черный перец, зелень петрушки, укропа	по вкусу.

1. Замочить «соевое мясо» в воде или овощном бульоне на 10 минут.
2. Морковь нарезать соломкой, лук и помидоры - небольшими кусочками. Редьку нарезать соломкой, жусай измельчить. Сложить в неглубокую кастрюлю, залить маслом и тушить на медленном огне 10-15 минут. Добавить соевое мясо с небольшим количеством жидкости. Столовую ложку приправы тьяй. Довести до кипения и тушить смесь еще 5 минут.
3. Картофель нарезать, положить в овощную смесь, посолить, поперчить. Пока смесь тушится, отварить вермишель. Когда картофель будет готов, сваренную вермишель разложить по тарелкам, залить картофельно-овощной смесью, посыпать зеленью петрушки и укропа.



Мой совет: Соевое мясо (соевый текстурат, текстурат соевого белка) — продукт из сои — заменитель мяса, производимый обычно из обезжиренной соевой муки. Соевое мясо — продукт быстрого приготовления, богатый белком и содержащий мало жиров. Широко используется в вегетарианской и восточноазиатских кухнях. В английском языке используются термины англ. *textured vegetable protein (TVP)* и англ. *textured soy protein (TSP)*, которые переводятся дословно, как «текстурированный растительный белок» и «текстурированный соевый белок». Соевое мясо, по структуре напоминающее мясо животных, используется в кулинарии как его аналог или заменитель. Перед использованием сухое соевое мясо подвергают регидрации (отваривают или замачивают), после чего масса исходного продукта увеличивается в 2-3 раза. Приготовление осуществляется путём отваривания или замачивания в бульоне (как горячем, так и холодном, обычно с добавлением приправ) или маринаде. Соевое мясо впитывает бульон или маринад, что формирует его вкус и делает его пригодным для дальнейшей кулинарной обработки. Таким образом, использование соевого мяса, позволяет готовить вегетарианские и веганские версии таких блюд, как плов, макароны по-флотски, гуляш, чили, и прочих, традиционноготавливаемых с мясом. Соевое мясо, как правило, продаётся в сухом виде, и имеет срок хранения около 1 года. Приготовленное (регидрированное) же соевое мясо может храниться в холодильнике не дольше трёх дней.

Гуйру-лагман.

Лагман – блюдо уйгурской кухни. Так же как и плов, лагман имеет массу разновидностей, отличающихся друг от друга консистенцией, технологией приготовления и составом используемых продуктов. В отличие от классического варианта гуйру-лагман готовится без добавления воды в подливу. Основанная схожесть всё же существует – это наличие в блюде специально подготовленной лапши. Для её приготовления приготавливают обычное, не дрожжевое тесто, которое раскатывают и вытягивают в лапшу руками особым способом. Для этого сначала делают небольшие жгуты, которые смазывают растительным маслом, затем, взяв за концы жгута, легонько бьют о стол, постепенно растягивая тесто в тонкую нить. Если у вас нет подобной сноровки, поскольку опыт приготовления лапши по-уйгурски нарабатывается годами, то можно использовать готовые макаронные изделия, например классические спагетти или лапшу для вок.

Состав на 4 - 6 порции:

<i>Мясо мякоть говядины</i>	<i>600 г.</i>
<i>Масло растительное</i>	<i>80 мл.</i>
<i>Перец болгарский</i>	<i>250 г.</i>
<i>Черемша</i>	<i>100 г.</i>
<i>Чеснок</i>	<i>3 зубка</i>
<i>Морковь</i>	<i>100 г.</i>
<i>Помидоры</i>	<i>150 г.</i>
<i>Стручки фасоли</i>	<i>100 г.</i>
<i>Лук репчатый</i>	<i>100 г.</i>
<i>Кориандр молотый</i>	<i>¼ ч.л.</i>
<i>Соль, чёрный перец</i>	<i>по вкусу.</i>
<i>Зелень укроп, петрушка.</i>	
<i>Уксус 10%</i>	<i>по вкусу.</i>

Спагетти *300 г.*

1. Мясо очистить от сухожилий, промыть и нарезать тонкими кусочками по 10-15 грамм. Лук очистить и нарезать соломкой. Чеснок очистить и измельчить ножом.
2. В казанок налить растительное масло, нагреть и обжарить лук до золотистого цвета, затем добавить чеснок и подготовленное мясо. Жарить постоянно помешивая в течении 15 минут.
3. Удалить семена и плодоножку у болгарского перца, порезать перец крупными квадратиками. Морковь промыть и нарезать крупной соломкой, стручки фасоли и черемшу разделить на три части.
4. Добавить к мясу в казанок сначала морковь, продолжать обжаривать помешивая мясо деревянной лопаточкой, затем через несколько минут перец, фасоль и черемшу. Продолжать обжаривать продукты, если нагрев слишком сильный, то можно уменьшить его на половину. Через 10 минут добавьте порезанные крупно помидоры, молотый кориандр, соль и чёрный перец. Убавьте нагрев до минимума, и накрыв казанок крышкой тушите 10 минут.
5. В это время отварите спагетти в подсоленной воде, откиньте лапшу на дуршлаг и промойте в проточной воде. Добавьте в лапшу немного растительного масла, что бы она не слипалась, тщательно перемешайте и отставьте в сторону.

Даниял Делетбаев
«Я – повар!»

Сервируйте гуйру-лагман порционно в глубоких чашках положив сначала лапшу и сверху зажарку из мяса и овощей. Отдельно подайте рубленую зелень петрушки и укропа, красный острый молотый перец или острую приправу, уксус.

Кукси с мясом.



Состав на 4 – 5 порций:

Баранины или говядины	400 г.
Растительного масла	80 мл
Помидоров или томата-пюре,	2 шт./ 80 г
Огурцы	300 г
Редька	300 г.
Лук порей	300 г
специи, приправы, соль	по вкусу
Лапша для лагмана или спагетти	400 г

1. Нарезать овощи способом жульен. Подготовить мясо. Нарезать маленькими кубиками.
2. Прожарить и потушить мясо, лук, помидоры. За 5-10 минут до готовности в подливу положить нарезанные дольками огурцы.
3. Отварить лапшу и откинуть на сито.
4. Подавать с лапшой, посыпав зеленым луком и заправив кунжутным маслом.

Мой совет: Лук порей выращивается на песке, поэтому его необходимо тщательно промывать, разрезая листья и стебель вдоль. Мясо для лагмана берется без кости – спинная часть, оковалок, кострец.

Рамен по-токийски.



Состав на 4 порции:

<i>Мякоть баранины, или говядины</i>	<i>500 г</i>
<i>Бульон мясной</i>	<i>400 мл.</i>
<i>Растительное масло</i>	<i>6 ст. л./ 60 мл</i>
<i>Лука репчатый</i>	<i>3 шт. / 250 г</i>
<i>Чеснок</i>	<i>1 головка</i>
<i>Болгарский перец</i>	<i>400 г</i>
<i>Помидоры</i>	<i>300 г</i>
<i>Стручки фасоли/ жамдо</i>	<i>300 г</i>
<i>Редька</i>	<i>200 г.</i>
<i>Жусай</i>	<i>150 г.</i>
<i>Уксус 9 %</i>	<i>1 ст.л. / 10 мл</i>
<i>Приправу соевую густую тям</i>	<i>1 ст. л.</i>
<i>Липшу для лагмана или спагетти</i>	<i>400 г.</i>

1. Прожарить мелко нарезанное мясо (кусочки по 20 г). Порезать кубиками лук и чеснок. Обжарить с мясом. Залить двумя стаканами бульона.
2. Затем добавить столовую ложку приправы тьяй, помидоры, болгарский перец, стручки зелёной фасоли, редьку соломкой и измельченный жусай. Тушить 20 минут в конце приготовления добавить уксус.
3. Отварить лапшу.

Подавать в глубоких чашках с зеленью.



Мой совет: Соевая паста (тъяй) – это густая паста коричневого цвета, сделанная из соевых бобов. Соевая паста широко используется в японской и корейской кухне. Пасту можно приобрести в специальных магазинах или на рынке у корейцев, торгующих специями и приправами.

Лагман каурма картофель.

Состав на 4 порции:

<i>Мякоть баранины</i>	<i>500 г</i>
<i>Лук репчатый</i>	<i>200 г</i>
<i>Чеснок</i>	<i>3 зубка</i>
<i>Редька</i>	<i>250 г.</i>
<i>Картофель</i>	<i>300 г</i>
<i>Перец болгарский</i>	<i>300 г</i>
<i>Масло растительное</i>	<i>50 мл.</i>
<i>Зелень петрушки</i>	
<i>специи, соль</i>	<i>по вкусу</i>

Лапша для лагмана или спагетти *400 г*

1. Мясо нарезать тонкими брусочками, поджарить вместе с луком, редькой порезанной соломкой и болгарским перцем.
2. Картофель нарезать соломкой и жарить с мясом 20 минут. При необходимости подлить немного бульона.
3. Отварить лапшу.
4. Подавать в глубоких чашках с лапшой, посыпав толченым чесноком и зеленью.

Лагман караванщика.



Состав на 4-5 порций:

Мякоть баранины	400г
Лук репчатый	200 г
Перец болгарский	200 г
Помидоры	200 г
Баклажаны	150 г
стручковой фасоли	100 г
Редька	100 г
Жусай	200 г.
Масло растительное	60 мл
Мука	1 ст.л.
Соль, чёрный перец, зелень петрушки, кинза	по вкусу

1. Мясо варить в небольшом количестве бульона. Остудить, нарезать соломкой.
2. Овощи порезать способом жульен.
3. Из овощей сделать овощную подливу, поджарить их в казанке или сотейнике на масле, сгустить столовой ложкой муки. Добавить бульон.

Даниял Делетбаев
«Я – повар!»

4. Отварить лапшу. При подаче положить лапшу, залить овощной подливкой, сверху уложить мясо и посыпать рубленой зеленью.



Мой совет: овощную подливку можно немного сгустить, добавив во время приготовления соуса 1 столовую ложку муки разведенную с небольшим количеством воды.

Жареная лапша с курицей и овощами по-китайски.

Это блюдо уже давно стало своеобразной визитной карточкой китайской кухни представленной в странах Европы. Его можно отведать и в уважаемых китайских ресторанах и в небольших павильонах азиатской кухни расположенных в людных местах.

Сегодня мы с вами поговорим о кулинарном хите, входящим в десятку популярных блюд современного европейского фастфуда.

В Китае издавна, в качестве гарнира использовали рис и лапшу. В приготовлении лапши китайцы смогли бы даже «потягаться» с итальянцами, и уверяю вас, азиаты бы не отстали. Кроме того, ассортимент исходных продуктов для лапши, у китайцев значительно шире. Это и рисовая лапша и приготовленная из картофельного крахмала, а так же лапша из муки различных злаков. Современные технологии приготовления лапши, позволяют её отваривать паром ещё во время производства. Затем, лапшу укладывают в брикет и сушат. Потребителю достаточно залить полуфабрикат кипятком и через несколько минут лапша готова к употреблению. Лапша, которую, мы будем использовать в этом рецепте, называемая Mi-Nudel, приготавливается аналогичным способом.



Состав на 4 порции:

<i>Лапша</i>	<i>4 брикета,</i>
<i>Куриная грудинка</i>	<i>400 гр.</i>
<i>Морковь</i>	<i>50 гр.</i>
<i>Капуста китайская</i>	<i>100 гр.</i>
<i>Лук порей</i>	<i>50 гр.</i>
<i>Яйцо</i>	<i>3 шт.</i>
<i>Ростки сои</i>	<i>100 гр.</i>
<i>Масло растительное</i>	<i>50 гр.</i>
<i>Соевый соус</i>	<i>30 мл.</i>
<i>Специи: соль, перец, кориандр,</i>	
<i>Паприка, чеснок, чили</i>	<i>по вкусу.</i>
<i>Лук зелёный</i>	<i>50 гр.</i>

1. Лапшу Mi- Nudel залить горячей водой и оставить на 5-7 минут.
2. Яйца взбить в чашке, посолить и обжарить в отдельной сковороде, как на омлет, после чего омлет нарезать тонкими полосками и отставить в сторону.
3. Куриную грудку, без кожи, порезать брусочком и обжарить в масле в глубокой сковороде или воке. Добавить порезанную тонким брусочком морковь и порей, обжарить несколько минут. В это же время нужно добавить в сковороду, порезанную небольшим кубиком китайскую капусту и ростки сои.
4. Теперь отбрасываем лапшу на дуршлаг, сливаем воду и добавляем лапшу в сковородку к мясу и овощам. Обжариваем все вместе, добавляем соевый соус, соль и специи. Капуста и ростки сои должны оставаться немного хрустящими.
5. Выкладываем лапшу на тарелки и посыпаем рубленным омлетом и мелко крошеным зелёным луком. Отдельно подайте острую приправу, например «Самбаль-оелек» и светлый соевый соус.



Мой совет: Тщательно промывайте лук порей между листьями от песка. Используйте для приготовления этого блюда тёмный, более густой, соевый соус «Dunkel Soja Sauce». Морковь можно натереть на специальной «корейской» тёрке.

Бамии Горенг.

Бамии Горенг, как и ми-горенг является известнейшим блюдом в Индонезии. Уже не одно десятилетие это блюдо держит свои позиции среди гурманов и в Германии. Оно легко в приготовлении, вкусно и содержит углеводы, витамины и минеральные вещества. В моей практике, мне приходилось готовить это блюдо не раз. И всегда клиенты с удовольствием кушали это блюдо оставляя после себя «чистые» тарелки. Кстати у бамии горенга, есть сводный «брат», которого зовут Нази горенг. Дело в том, что Бами в Индонезии - это лапша, а Нази – рис. Горенг в свою очередь означает – жаренный. Вот и всё отличие этих родственных блюд. Собственного говоря существует сотни рецептов этих блюд, но мы остановимся на классическом варианте, которому меня научила коллега по кулинарному цеху, тайландка Сахи. Первые 300 порций я приготовил под её неусыпным контролем. Ох, и вкусный у неё получался Бамии горенг, почти, как мой родной и любимый с детства лагман.



Состав: на 6 порций.

<i>Лапша широкая, длинная</i>	<i>300 г</i>
<i>Куриное мясо (например: грудинка)</i>	<i>400 г</i>
<i>Отварная ветчина</i>	<i>150 г</i>
<i>Очищенные гарнелии или креветки</i>	<i>200 г</i>
<i>Лук репчатый</i>	<i>2 шт./ 200 г</i>
<i>Корень сельдерея</i>	<i>150 г</i>
<i>Морковь</i>	<i>1 шт./ 150 г</i>
<i>Лук порей</i>	<i>1 шт.</i>
<i>Перец болгарский сладкий</i>	<i>2 шт.</i>
<i>Перец острый чили</i>	<i>½ шт.</i>
<i>Чеснок</i>	<i>3 зубочка</i>
<i>Масло растительное:</i>	
<i>Ореховое или подсолнечное</i>	<i>40 мл</i>
<i>Соевый соус</i>	<i>2 ст. ложки или 20 г</i>
<i>Соль, перец, карри, куркума.</i>	

Кроме того вам понадобится сковорода или вок. Дуршлаг, нож для чистки овощей и кастрюля для лапши.

1. Отварить лапшу до состояния « а ля дент», то есть чуть не доварена. Промыть в холодной воде.
2. Куриное мясо порезать на кубики весом 10-15 г Овощи порезать способом жульен. * см. правила нарезки овощей.
3. Обжарить в растительном масле куриное мясо, затем добавить лук, измельчённый чеснок, гарнелии и соевый соус. Продолжайте обжаривать.
4. Через несколько минут добавить овощи и продолжать обжаривать на большом нагреве плиты. Не забывайте постоянно помешивать. В конце добавьте отварную ветчину, порезанную так же соломкой.
*** Овощи не нужно доводить до полной готовности. В этом блюде овощи должны быть чуть сырыми, а вернее хрустящими.**
5. Теперь можно добавить отварную лапшу. Всё тщательно обжарить, не уменьшая нагрева плиты, добавить приправы и специи по вкусу.

Подать блюдо в тарелках порционно, украсив рубленой зеленью петрушки. К этому блюду можно подать острый соус, например: тобаско или лазо. *См. лагман.



Мой совет: Если вы используете соевый соус, то обязательно используйте светлый сорт, так как тёмный, более густой и тягучий отличается от светлого сорта по вкусу. * Подробнее о соевом соусе читайте в статье о приправах.

НЬОККИ*



Ньокки (итал. *gnocchi*) — маленькие итальянские клецки сделанные в овальной форме. Эту разновидность макаронных изделий готовят из манной крупы, картофеля, сыра, творога, шпината, тыквы и даже черствого хлеба или хлебных крошек. Ньокки традиционно подают с томатным соусом, соусом песто, растопленным сливочным маслом, по желанию посыпают тертым пармезаном.

Состав:

<i>Картофеля</i>	<i>200 г</i>
<i>Муки</i>	<i>80 г</i>
<i>Крупа манная</i>	<i>2 ст. л.</i>
<i>Яйцо</i>	<i>1 шт.</i>
<i>Мускат</i>	<i>на кончике ножа.</i>
<i>Соль</i>	<i>1 ч. л.</i>

Масло сливочное 20 г.

Приготовление:

1. Отварить картофель в мундире, очистить от кожуры. Размять в пюре, добавить муку, манку, яйцо, мускат и соль. Замесить тесто.
2. Переложить на поверхность, посыпанную мукой, вымесить тесто.
3. Разделить на 5 частей и скатать каждую часть в колбаску толщиной 2 см. Порезать колбаски поперек на одинаковые кружочки, придать ньоккам продолговатую форму.
4. Довести до кипения в большой кастрюле подсоленную воду, бросить туда ньокки. Варить 2-3 мин, пока ньокки не поднимутся на поверхность.
5. Достать шумовкой, смешать с маслом.

Кукси без мяса.



Состав на 4-5 порций:

Соус:

<i>Масло растительное</i>	<i>150 мл</i>
<i>Репчатый лук</i>	<i>2 шт. / 180 г</i>
<i>Помидоры</i>	<i>2 шт./ 180 г</i>
<i>морковь</i>	<i>3 шт./ 250 г</i>
<i>капуста белокочанная</i>	<i>200 г</i>
<i>редька</i>	<i>150 г</i>
<i>чеснок</i>	<i>3 зубка</i>

Бульон овощной *1,5 л.*

Жусай, черемша *250 г.*
Болгарский перец *2 шт.*

лавровый лист,
щепотка красного молотого перца,
соль,
зелень кинзы, петрушки, укропа по вкусу

Яйца для омлета *3 шт.*

Огурец для сервировки.

Лапша для лагмана или спагетти 400 г

1. Нарезьте лук и обжарьте его до темно-золотистого цвета в сковороде с предварительно разогретым маслом.
2. Чеснок мелко порубите или подавите, положите в сковороду с луком, по желанию можно добавить немного острого перчика чили. Жарьте еще несколько минут.
3. Нарезьте средними дольками помидоры, жусай, добавьте к поджарке и тушите несколько минут.
4. Морковь, редьку нарежьте брусочками, капусту нашинкуйте, перец нарежьте тонкими полосками, смешайте все овощи, положите в сковороду и жарьте до полуготовности, затем посолите, поперчите, добавьте лавровый лист, налейте воды или овощного бульона и тушите 10-15 минут.
5. Отварите лапшу.
6. Приготовьте классический омлет.
7. Лапшу выложите в глубокие чашки, заправьте соусом и посыпьте омлетом, зеленью и тёртыми огурцами.

Даниял Дедетбаев
«Я – повар!»

Мой совет: Для того что бы соус кукси получился более насыщенным перед окончанием приготовления добавьте в соус чайную ложку крахмала смешанную с 100 мл. воды и добавьте немного светлого соевого соуса.

Острота азиатских блюд. Ашлям-фуу



Я часто вспоминаю мой дом, мою Родину. Помню, когда ещё я был ребенком, ходил с отцом «на крышу» фрунзенского ресторана Сон-куль, это напортив кинотеатра Ала-тоо. Там располагалась столовая национальной кухни «Ашкана». В этой столовой готовили ашлям-фуу, где я и познакомился с этим великолепным блюдом. Много времени прошло с тех пор, я полюбил это блюдо и со временем понял вкус острого, понял его тепло. И сейчас здесь в Германии, я готовлю иногда дома это знакомое с детства блюдо. Конечно. Вкус не на 100% тот, который мне знаком с далёких времён, но тем не менее это лучше, чем ничего. Кстати приезжая в Бишкек, я всегда иду на Ортосайский рынок, там тоже готовят отличный ашлям-фуу. А теперь расскажу вам немного об этом блюде так, как я рассказываю о нём своим европейским друзьям:

Ашлямфу на счастье.

В средней Азии в ашкане, то есть столовой, в летний зной и холодную зиму можно отведать прекрасное, вкусное и немного острое дунганское блюдо Ашлямфу или Ашлям-фуу. Это освежающее блюдо особенно любят мужчины находящиеся в состоянии слабой и средней степени алкогольной интоксикации. Благодаря остроте и кислоте блюда после употребления восстанавливается обменный баланс, улучшается пищеварение и самочувствие в целом. Кроме того, в организме человека начинает вырабатываться эндорфин, так называемый гормон счастья, вследствие чего, возникает лёгкое ощущение эйфории.

Так что же такое ашлямфу?

По классификации это блюдо относится к холодным закускам жидкой и полужидкой консистенции с наличием тушеных овощей и макаронных изделий, а точнее лапши. Вкусовые качества: острый, кисловатый вкус. Многие называют это холодное блюдо «огонь во рту». Остроту этому блюду придаёт приправа, которая называется «Лазо». Но остроту Ашлямфу «боятся» не стоит, на самом деле за резким кисло-острым вкусом скрывается более утонченный вкус тушеных овощей, чеснока, жусая, свежих трав и болгарского перца. В последнее время появилось много разновидностей этого блюда: Ашлямфу Каракольский, дунганский, уйгурский, с мясом, с субпродуктами и тд. Но остановимся на классическом варианте этого блюда.

Для приготовления Ашлямфу необходимо иметь:

Жусай, репчатый лук, перец болгарский, перец острый молотый, масло растительное, крахмал, чеснок, яйца куриные, томатную пасту, свежие помидоры, лапшу или муку (если вы готовите лапшу сами), зелень, специи и приправы.

Жусай.

Кстати многие интересуются, что такое жусай или лук душистый. *Allium odogum* L. Синонимы: джусай, жусай, чеснок-резанец
В пищу используются плоские листья имеющие чесночный, но без остроты, вкус. В Китае едят также цветки, а в Таиланде - стрелки с соцветиями. У этого вида нежные, сочные, с чесночным привкусом листья, которые долго не грубеют. Они темно-зеленого цвета, и в отличие от репчатого лука не дудчатые, а плоские. Кстати знаете ли вы что, лук душистый принимают при сердечных заболеваниях. Листья лука душистого могут употребляться не только в свежем виде, их заготавливают также и впрок на зиму - маринуют, засаливают, сушат. Кроме всех качеств жусая, это еще кладовая витаминов и целебное растение. В тибетской медицине все части растения используются для лечения хронических гастритов, неврастении, астматического кашля. Душистый лук обладает также кровоостанавливающим свойством, благоприятно действует на сердце, является хорошим противоядием при укусах змей и насекомых. По данным современной фармакологии, он обладает желчегонным, мочегонным и укрепляющим капилляры действием, повышает сопротивляемость организма к инфекциям. Отсюда и эффект при крепком «похмелье», хотя для полного исцеления не обойтись без острого перца.

Немного о перчике:

Сладкий болгарский перец и острый красный чили принадлежат к одному семейству, которое насчитывает несколько тысяч представителей. Будь то болгарский перец, тайский или "шотландский чепчик" - родом все перцы из Южной Америки. Привез их из Новой Земли Христофор Колумб, а так как искал он Индию, то интересовали его в первую очередь драгоценные в те времена специи. По остроте вкуса красные стручки напоминали известный европейцам черный перец-горошек, поэтому они были приняты за одну из его разновидностей, и новая приправа получила свое название - красный перец. Колумб привез красный перец в Испанию, откуда он распространился по всему остальному миру, и сегодня невозможно представить практически ни одну кухню мира без этого чудо-овоща, будь то острая или сладкая его разновидность.



Своему неповторимому острому вкусу перчики обязаны особому веществу - капсаицину, которое нигде больше не встречается. Острый вкус - защитный механизм растения от млекопитающих. Например, на птиц капсаицин не имеет никакого действия, и они служат природными "сеятелями" семян острых перцев. Индейцы начали культивировать острые перцы около 7000 лет назад и первыми открыли особые свойства red hot chili peppers. Видимо далее, благодаря великому шёлковому пути, перец перекочевал на столы китайцев, корейцев и дунган.

Одно из свойств острого перца объясняет любовь человека к остренькому: когда наши вкусовые рецепторы распознают жгучий капсаицин, в мозг посылается такая же информация, как при ожоге или резкой боли, что является стартовым сигналом для производства гормона счастья – эндорфина, который выполняет функцию временной анестезии. Именно поэтому острая пища вызывает приятные ощущения. Но опасаться не стоит - перчики привыкания не вызывают. Капсаицин не разрушается ни при термической обработке, ни при заморозке или сушке, поэтому с дозированием нужно быть осторожным и всегда брать немного

меньше красного перца, чем указано в рецепте. Помните, что некоторые сорта острого перца вызывают раздражение кожи уже при одном прикосновении. Существует специальная шкала остроты перца, нижнюю строчку в которой занимает болгарский перец (уровень 0), соус Лазо расположился в середине (уровень 5), а на самом верху разместился выращиваемый в Индии мини-перчик "Нага Джолокия" (уровень 10), который вероятно без особой подготовки употреблять в пищу не стоит. Опасно для здоровья!

И так подготовим соус «лазо». Для этого необходим красный острый молотый перец. В моей практике встречались случаи, когда некоторые недобросовестные торговцы добавляют в острый перец красную сладкую паприку или сушеные томаты, но это всё же намного лучше, чем купить перец вперемежку с толченым кирпичом. Так что мой первый совет – проверяйте молотый перец перед покупкой на базаре или рынке. Далее необходимо растительное масло и чеснок.

В сковороде раскалите 150 грамм растительного масла. Насыпьте сто грамм молотого перца в пиалу или другую термостойкую посуду, выдавите туда же три зубка чеснока, добавьте немного соли. Затем аккуратно столовой ложкой вливайте горячее масло в пиалу с перцем, помешивая чайной ложкой всю массу. Будьте осторожны, перец начнет буквально кипеть!

Далее необходимо приготовить крахмал. Именно он, кстати, служит стабилизатором вкуса между остротой перца и кислотностью уксуса, хотя сам крахмал, как таковой особым вкусом не обладает. Возьмите 50 грамм кукурузного или рисового крахмала, разведите его одним стаканом холодной воды и затем разогрейте на плите всю массу доведя до кипения. После чего сразу вылейте образовавшуюся густую «кашу» на плоскую чашку, которую предварительно смазали растительным маслом. Когда крахмал застынет и загустеет, нарежьте его кубиками или соломкой.

Теперь самое время приготовить лапшу. Здесь можно раскатать тесто самим, как на лагман. Или использовать спагетти, которые очень хорошо сочетаются с этим блюдом. Если вы решили приготовить тесто сами, то необходимо замесить крутое тесто, дать ему «отдохнуть», а затем разделив его на небольшие кусочки растянуть на жгутики. Смазывая жгутики растительным маслом постарайтесь ударяя их об стол растянуть тесто до тонкой лапши. Этот процесс весьма сложный и для него необходимы особые навыки. Отварите лапшу в кипящей воде, затем откинув на дуршлаг, промойте в холодной воде. Добавьте в лапшу немного растительного масла, что бы не слиплась.

Для омлета необходимо взять четыре яйца, взбить их венчиком и затем пожарить в сковороде обычным и привычным вам способом. Остудите омлет и нарежьте его мелкой соломкой.

Теперь дело дошло до жидкого соуса. Для его приготовления нужно прокалить масло и обжарить в нём головку репчатого лука нарезанного соломкой, после чего добавьте несколько зубчиков чеснока, резанный соломкой сладкий болгарский перец, жусай и немного томатной пасты. Всё хорошенько обжарьте, а затем добавьте кипяченой воды, соли, толченых семян кориандра, чёрный молотый перец и оставьте на несколько минут тушиться. Снимите соус с плиты и остудите, после чего влейте в него немного 2-3 ст. ложки на литр жидкости, уксуса. Для ашлямфу обычно используют уксусную эссенцию 25%, но иногда в некоторых предприятиях общественного питания можно встретить и винный уксус.

Сервировка.

В глубокие чашки или большие пиалы (кесе) положите холодную лапшу, затем измельчённый омлет, порезанные кубиками помидоры, крахмал и залейте холодным соусом. Посыпьте готовое ашлямфу рубленой зеленью кинзы, петрушки, укропа, зеленого лука и подавайте на стол. Отдельно в небольшие розеточки положите соус «Лазо». **Приятного вам аппетита!**

Овощные и вегетарианские блюда:

Лисички жареные с картошкой.



На носу осень. Грибники с корзинками устремились в лес, что бы заготовить впрок грибы и ягоды, дары природы матушки, дары леса. Я к сожалению не ходил в лес и не находил в куче пожелтевшей, опавшей листвы толстобокые, насупившиеся боровики или забавные рыжие лисички. Да, и не разбираюсь я в лесных грибах, что бы без сомнения приготовить из них ароматную закуску или суп. Хотя, здесь в Германии в лесу я видел заросли груздей или похожих на них в белых воронкообразных шляпах. Поэтому из леса ноги понесли меня напрямиком в магазин, где можно без труда прикупить на обед лукошко с отборными грибами. А выбор грибов в магазине конечно не слабый, здесь и подберёзовики, и шампиньоны и белые грибы и лисички. Выбираю только свежие, замороженные и консервированные пусть станут «добычей» других покупателей.

А что приготовить из них? Шампиньоны бурые в сметанном соусе с шариками из риса или фрикасе из курицы с грибами, а может грибную солянку с каперсами? Столько рецептов, а желудок один! Да, что там примудрствовать лукаво, не подойти ли к грибам проще, как говорят французы «а ля натур». Выбор пал на лукошко с рыжими лисичками, они такие лапочки, приятно посмотреть.

Ну, а раз решил приготовить грибы «а ля натур», то значит готовить буду просто, вкусно и быстро. Время понадобится минимум, обед ведь как ни как на носу.

Лисички красавицы выглядывают из лукошка, так и просятся в сковородку. Но прежде их нужно перебрать и тщательно вымыть в холодной воде. Что бы им не одиноко было в сковороде, пусть им составят компанию картошка, лук, немного сливок, а так же майоран, укроп, сладкая молотая паприка, которая кроме вкуса умеет придавать румяный, приятный цвет и конечно соль и чёрный перец.

Картошку почистил и порезал кубиками. Если жарить картошку кубиками, то она не будет слипаться между собой, лучше прожарится и будет румянее. Это потому, что влаге легче выходить из сковороды, нежели в варианте, когда картошка порезана тонкими шайбами. Мне ведь приходилось по работе жарить сразу 40-50 кг. картошки в огромной, как банкетный стол сковороде- «киппере». Картошку я беру по сортам. Для пюре разваривающуюся, крахмальную для супов. А для салатов и «жарёхи» нужна картошка твёрдых, неразваривающихся сортов. На упаковке обычно написано, что к чему. Грибочки хорошо промыл, удалил веточки, листочки, случайно попавшие в лукошко и оставил стекать воду в сите.

Лук, старый дед в сто шуб одет, кто его раздевает, тот слёзы проливает. Вспоминаю я детскую загадку. Сколько я уже начистил лука в своей жизни. Наверное, тонну? Хотя есть секрет для ленивых, если нужно чистить много лука, например килограмм 5, а то и 10 сразу, то не отчаивайтесь. Отрежьте у лука корневую часть, опустите лук в кипяток или положите на противень и отправьте в конвектомат на пару минут. Затем охладите в холодной воде и слегка сожмите луковичу в ладони. Лук сам будет выпрыгивать из своей шубы. Но так как я чищу только одну головку, я обойдусь старым методом и ножом. Ножи у меня хорошие, острые. Один даже приехал из Токио, друг одноклассник в подарок привёз, но я ему отдал пару копеек за него, так как традиция не позволяет ножи дарить. А я ведь чуть-чуть суеверный в этом плане. Лук почистил и покрошил. Слезинка выкатилась и тут же высохла, не успев скатиться по лицу.



Теперь достать сковороду и поставить её на плиту. Сковорода – сковороде рознь. У меня есть алюминиевая с тонким дном покрытая антипригорающим слоем, есть сковорода с толстым дном – эта для тушения овощей больше подойдёт, например рататуй приготовить. Есть чугунная сковорода с толстым дном – эта для жарки ростбифа, на ней такой медуум выходит – пальчики оближешь. Есть чугунная лёгкая – это отличный омлет, глазунья и блинчики. Беру «лёгкую» с тефлоновым покрытием. Крышка пока не понадобится. Нагреваю сковороду на плите. Распускаю сливочное масло. Масло сливочное для грибочков, как бальзам для нас. Только смотри не перегрей белки, а то получишь чёрные, неаппетитные ошметки в жёлтом масле – придётся процеживать, терять время, вкус.

Первым в бой идёт картошечка, она попадает в сковороду и начинает скворчать, бока кубиков покрываются румяной корочкой. Здесь смотри, поспевай мешать, да лучше не ложкой, помнётся! Лучше научится подкидывать её в сковороде. Знаю не просто это, но раз научишься, всю жизнь будешь радоваться. Для цвета можно добавить немного молотой сладкой паприки, она сделает картошечку золотистой и будет сочетаться потом с рыжими лисичками. Самое главное пока не солить, иначе сок выделяемый картофелем сделает её мягкой, выйдет крахмал и всё будет плохо.

Как только подрумянилась картошечка, в ход пускаю лук покрошенный мелким кубиком. Тот своё дело знает, тут же смешается с «картохой» и даст превосходный вкус блюду.

Теперь дело дошло до рыжих лисичек. Их кладу в сковороду и знакомлю с картошкой и луком. Здесь же не помешает щепотка майорана, чёрного или белого перца и ароматного укропа. Чуть обжарил, а потом можно и посолить. Лисички начали обильно отдавать сок? Это неизбежно при жарке грибов. Сдобрим всё небольшим количеством жирных 30 % сливок, это придаст нашему блюду особый оттенок шика. Чуть потушим и готово. Грибы

Данијал Дедетбаев
«Я – повар!»

не любят «томится» подолгу в жаре, они нежны и аппетитны, пока их обжаривают «слегка».

К такому блюду я подаю салат, только в соседстве с ним будет интересно грибам и картошке. А просто жареную картошку хорошо подать с малосоляными огурчиками. Но это дело вкуса каждого индивидуально. Салат можно сдобрить дрессингом или винегретом. Например: винегрет из бальзамико и оливкового масла, как вам? Или дрессинг из йогурта с апельсиновым соком и кетчупом. Пальчики оближешь от такой вкуснятины!

Пора, всех свистать к столу! Полундра!

Выкладываем на тарелочку салат, лисички с картошкой. Аромат, просто обалдеть!

Шпинат - кладовая здоровья.

Многие историки утверждают, что шпинат культивировали издавна в Персии. В VIII веке шпинат попал в Испанию вместе с арабскими завоевателями, а оттуда начиная с XV века благодаря неприхотливости к условиям выращивания, быстрому росту и простоте кулинарной обработки распространился в других странах Европы. Шпинат содержит почти все известные витамины и богат минеральными солями. Шпинат - это отличный источник железа. Особенно рекомендуется женщинам, детям и подросткам. Шпинат содержит не только железо, но и два витамина А и С. В состав шпината входит также витамин Е, который очищает артерии, а витамин В 12 усиливает иммунную систему организма.

Для салатов употребляют молодые листья. Для других блюд можно купить замороженный шпинат, его продают блоками, россыпью или в форме шариков. Перед приготовлением замороженный шпинат нужно разморозить.

В России шпинат как овощную культуру стали сажать с середины XVIII века, но распространенным, а тем более любимым овощем он так и не стал. Малой популярностью он обязан своим не очень высоким вкусовым качествам, но этот недостаток легко исправить, стоит лишь научиться готовить из него блюда.



На 4 порции Вам потребуется:

<i>Шпинат свежий или замороженный</i>	<i>500 г.</i>
<i>Лук репчатый</i>	<i>100 г.</i>
<i>Картофель</i>	<i>500 г.</i>
<i>Масло сливочное</i>	<i>150 г.</i>
<i>Крахмал</i>	<i>20 г.</i>
<i>Сливки 30 %</i>	<i>200 мл.</i>
<i>Яйца</i>	<i>8 шт.</i>
<i>Укроп</i>	<i>3 веточки.</i>
<i>Соль, перец</i>	<i>по вкусу.</i>
<i>Мускатный орех тёртый</i>	<i>1 г.</i>

1. Свежий шпинат очистить от увядших ростков, хорошенько промыть в проточной воде, обсушить салфеткой и порезать крупно. Замороженный шпинат разморозить, желательно медленно, на нижней полке холодильника. Это позволит сохранить достаточное количество сока в растении.

2. В сотейнике растопите 100 г. сливочного масла. Добавьте измельченный лук. Тщательно обжарьте. Теперь добавьте шпинат, слегка обжарьте его, а когда выделится сок, добавьте 200 мл. сливок. Уменьшите нагрев плиты, накройте крышкой и тушите его 10 минут, после чего для сгущения добавьте крахмал, разведенный небольшим количеством холодной воды. Хорошо перемешайте и тушите ещё 5 минут накрыв сотейник крышкой. Добавьте по вкусу соль, чёрный перец и на кончике ножа тёртый мускатный орех.

3. Почистите и отварите картофель в слегка подсоленной воде. Когда картофель сварится, слейте воду и добавьте 30 г. сливочного масла и рубленый укроп.

4. Остаток сливочного масла растопите в сковородке, вбейте яйца и приготовьте классическую яичницу «глазунью».

При подаче на стол в тарелку положите шпинат, отварной картофель и «глазунью» из двух яиц.

Шпинат «Гарам масал».

Состав на 4 порции:

<i>Шпинат</i>	<i>500 г</i>
<i>Красный острый перец чили</i>	<i>2 шт.</i>
<i>Лук репчатый</i>	<i>1 шт. / 100г</i>
<i>Смесь специй «гарам масал»*</i>	<i>½ ч. ложки / 1 г.</i>
<i>Сливки 30 %</i>	<i>100 г</i>
<i>Крахмал</i>	<i>1 ч. ложка</i>
<i>Оливковое масло</i>	<i>3 ст. ложки/30 мл</i>
<i>Соль, сахар</i>	<i>по вкусу</i>

1. Промыть шпинат и оторвать крупные стебли. Порезать листья на квадраты.
2. В казан или большую сковороду налить масло. Когда оно накалится, положить в сковороду чили целиком и обжарить, помешивая, пока кожура не потемнеет. Далее, добавить измельченный лук. Обжарить до румяного цвета.
3. Добавить шпинат, соль, сахар и специи. Перемешать и готовить на медленном нагреве плиты, около 10 минут, пока шпинат не будет готов. При необходимости можно добавить немного воды.
4. Добавить сливки смешанные с крахмалом и готовить, постоянно помешивая, еще 4-5 мин.

Подавать с белым хлебом или отварным рисом.



Мой совет: Гарам масал - Эта пряная смесь добавляется во многие индийские блюда. Ее можно купить, а можно сделать дома, обжарив все эти пряности в сухой сковороде в течение 1 мин, чтобы они стали более ароматными. Затем растереть в ступке пестиком или размолоть в кофемолке.

Состав:

<i>Гвоздики</i>	<i>1 часть</i>
<i>фенхеля</i>	<i>2 части</i>
<i>бадьяна</i>	<i>¼ части</i>
<i>семян тмина</i>	<i>2 части</i>
<i>семян кориандра</i>	<i>2 части</i>
<i>черного перца горошком</i>	<i>2 части</i>
<i>семян кардамона</i>	<i>1 часть</i>
<i>корица молотая</i>	<i>¼ часть</i>

Омлет пекинский.



Состав на 4 порции:

<i>Яйца куриные</i>	<i>10 шт.</i>	
<i>Ветчина отварная</i>	<i>200 г</i>	
<i>Проросшие побеги злаков</i>	<i>100 г</i>	
<i>Грибы китайские му-эр</i>	<i>20 г</i>	
<i>Лук-порей</i>	<i>150г</i>	
<i>Сладкий болгарский перец.</i>	<i>100 г</i>	
<i>Имбирь</i>	<i>25г</i>	
<i>Зелёный кориандр</i>	<i>1 пучок.</i>	
<i>Соль, чёрный перец по вкусу</i>		
<i>Масло растительное</i>	<i>50 мл</i>	
<i>Соевый соус</i>	<i>50 мл</i>	
<i>Рис (например: Басмати или гималайский)</i>		<i>150 г</i>

1. Отварить рис в кастрюле с несоленой водой. Пока варится рис, сделайте следующее:
2. Нарезать небольшими кубиками ветчину, и предварительно отмоченные в воде грибы.
3. Промыть лук-порей, имбирь и нарезать соломкой.

4. Взбить яйца, посолить, и добавить перец по вкусу.
5. Разогреть на сковороде немного масла. Положить ветчину, проросшие побеги злаков, грибы, лук-порей, сладкий перец, имбирь и обжарить.
6. Отдельно обжарить яйца, как на омлет. Омлет после приготовления порубить крупно.
7. Смешать готовый омлет с овощами и ветчиной. Сбрызнуть соевым соусом.
8. Подавать с отварным рисом и рубленой зеленью кориандра.



Мой совет: особенно хорошо промойте лук порей, так как в корневой части между листьями часто попадает песок.

Муэр - Древесные ушки, называемые также облачными ушками, древесными грибами и сушеными черными древесными грибами.

Эти грибы, называемые также облачными ушками, сушеными черными древесными грибами и просто древесными грибами, широко

используются в Китае, Таиланде и Вьетнаме. Сушеные древесные грибы, тонкие и ломкие, внешне походят на кусочки обуглившейся бумаги. Когда вынимаешь древесные ушки из пакета, чувствуется аромат, слегка отдающий дымком, но стоит замочить грибы, как запах улетучивается. Эти грибы почти не имеют вкуса, но оставляют на языке ощущение чего-то гладкого и в то же время приятно хрустят. Древесные ушки используются для приготовления жареных и тушеных блюд, а также супов. В некоторых китайских блюдах древесные грибы традиционно сочетаются с высушенными бутонами тигровой лилии.

После замачивания древесные грибы увеличиваются в объеме в 6–8 раз. Замочите грибы на 30 минут, после чего откиньте на сито и промойте. Удалите жесткие корни и загрязненные песком места. Мелко резать древесные грибы не нужно, достаточно разделить крупные «семейки» на отдельные «ушки», сохраняя их красивую волнистую форму.

** Подробнее о соевом соусе читайте в статье о приправах.*

Рагу овощное с грибами и кольраби.

Это блюдо относится к вегетарианской кухне. В его состав входят бурые шампиньоны, капуста кольраби, баклажан и в качестве гарнира рис. Овощное рагу полезно, как разгрузочное блюдо, содержащаяся в нём клетчатка способствует очищению организма от шлаков, а рис поможет в работе желудочно-кишечного тракта.

Состав на 4 порции:

<i>Шампиньоны бурые</i>	<i>200 г.</i>
<i>Баклажан</i>	<i>1 шт./ 300 г.</i>
<i>Кольраби</i>	<i>1 шт./ 200 г.</i>
<i>Лук репчатый</i>	<i>1 шт./ 100 г.</i>
<i>Лук порей</i>	<i>150 г.</i>
<i>Картофель</i>	<i>2 шт./ 100 г.</i>
<i>Паприка молотая сладкая</i>	<i>1 ч.л./ 3 г.</i>
<i>Масло растительное</i>	<i>3 ст.л./ 30 мл.</i>
<i>Рис напр. гималайский</i>	<i>200 г.</i>
<i>Соль, чёрный перец</i>	<i>по вкусу.</i>
<i>Зелень петрушки, укропа</i>	<i>по 1 пучку.</i>

1. Лук порей очистить и промыть, порезать кольцами. Обратите внимание на складки между листьями, в них часто собирается песок. Что бы его удалить, можно порезать стебель порея вдоль от верхних листьев до корня и промыть в проточной воде. Репчатый лук очистить и нарезать небольшими кубиками. Кольраби, картофель, очистить от кожицы и порезать небольшим брусочком. Баклажан промыть, порезать крупным кубиком и бланшировать в кипящей, подсоленной воде 3 минуты, что бы удалить присущую баклажанам горечь, затем обдать бланшированные баклажаны холодной водой и обсушить кухонной салфеткой. Грибы тщательно промыть в проточной воде, порезать пополам вдоль шляпки и плодоножки.
2. В глубокой сковороде разогреть растительное масло, например оливковое или подсолнечное, обжарить в нём репчатый лук до золотистого цвета. Затем добавить кольраби, картофель и лук порей. Обжарить овощи на большом нагреве плиты 5 минут. После чего добавить молотую паприку и баклажаны. Не торопитесь солить рагу, так как это вызовет обильную потерю сока в овощах! Уменьшите нагрев и тушите на слабом нагреве плиты овощи ещё 10 минут. Теперь можно добавить грибы и продолжать тушить, аккуратно помешивая овощи кухонной лопаткой ещё 5-7 минут. После чего можно по вкусу добавить соль и чёрный перец. Накройте рагу крышкой, снимите с плиты и оставьте «пропариться» овощи ещё на 5 минут.
3. Отварите в отдельной кастрюле в кипящей подсоленной воде рис из расчёта 2,5 части воды на одну часть риса. Когда вода выкипит с поверхности риса, накройте кастрюлю крышкой и уменьшите нагрев плиты до минимума. Время приготовления риса 15-20 минут.

Сервировать блюдо порционно, положив на одну половину тарелки отварной рис, а на другую овощное рагу. Украсьте блюдо рубленой зеленью петрушки, укропа или

Daniyar Dedeubaev
«Я – повар!»

кориандра. Так же, по желанию, можно подать к этому блюду пикантный соус «айвар» или «аджику».

Дювеч



Состав на 4 порции:

Свинина	300 г
Говядина	250 г
Растительное масло	100 мл.
Рис	70 г
Помидоры	700 г
Лук репчатый	3 шт. / 250 г
Баклажан	1 шт. / 250 г
болгарский перец	3 шт.
Кабачок	200 г
Фасоль зеленая	100 г
Зелень петрушки	1 пучок
зелень сельдерея	50 г
соль, перец	по вкусу

1. Помидоры нарезать дольками и положить в чашку. Перец, фасоль зеленую, баклажан и кабачок мелко нарезать, смешать с нарезанным луком, мелко нарезанной зеленью петрушки и зеленью сельдерея и положить в другую посуду.

2. Всё посолить и поперчить, полить растительным маслом и дать немного постоять, чтобы овощи дали сок.
3. Переложить половину помидоров в кастрюлю, добавить половину прочих овощей и сверху положить нарезанное некрупными кусочками мясо. Затем выложить слой оставшихся овощей и промытый рис. Сверху положить оставшиеся помидоры, залить 2 стаканами воды и остатками растительного масла.
4. Поставить в духовку при температуре 170 градусов на 90 минут.
5. Дювеч подать прямо в горшочке. К этому блюду обязательно подать белый хлеб.

Мой совет: Мясо, нарезанное кубиками без кости лучше сначала обжарить в сковороде на растительном масле, а потом положить к овощам. Баклажаны рекомендую сначала бланшировать.

Картофельный гратен с мясом и баклажанами.

Это достаточно простое в приготовлении блюдо, однако вместе с тем, это сытное, вкусное и полное блюдо не требующее дополнительного гарнира. Для его приготовления вам необходимо приобрести картофель, мясной фарш, сыр твёрдых сортов и овощи.

Состав на 4 порции:

<i>Картофель</i>	<i>1 кг.</i>
<i>Лук репчатый</i>	<i>300 г.</i>
<i>Фарш мясной</i>	<i>400 г.</i>
<i>Баклажаны</i>	<i>400 г.</i>
<i>Сыр</i>	<i>200 г.</i>
<i>Сливки 30%</i>	<i>200 мл.</i>
<i>Мука</i>	<i>1 ст.л.</i>
<i>Масло сливочное</i>	<i>75 г.</i>
<i>Соль, чёрный перец</i>	<i>по вкусу.</i>
<i>Мускат</i>	<i>на кончике ножа.</i>

Картофель очистить, промыть и нарезать тонкими шайбами. Положите картофельные шайбы в кастрюлю, залейте кипятком и варите 5 минут, после чего слейте воду и выложите картофель на смазанный сливочным маслом противень равномерным слоем. Для соуса: В небольшом сотейнике растопите сливочное масло, обжарьте в нём крошенный лук (1 часть) затем добавьте ст. ложку муки, тщательно перемешайте и залейте сливками и такой же частью кипячёной воды или овощного бульона. Добавьте по вкусу соль, чёрный перец и мускат. Варите соус, постоянно помешивая венчиком на медленном нагреве плиты 5 минут. Соус должен быть средней густоты, например как кисель. Налейте соус равномерно поверх картофеля, так что бы он едва покрывал его. Далее сверху картофеля уложите мясной фарш, предварительно смешанный с мелкорубленным луком, солью и перцем. Для сочности фарша можно в него добавить при перемешивании немного минеральной воды. Баклажаны промойте в проточной воде, удалите кожицу и нарежьте их тонкими шайбами. Посолите их и оставьте на 5 минут в сторону. Затем сполосните шайбы баклажанов под проточной водой, что бы удалить горечь, обсушите салфеткой и выложите равномерным слоем поверх фарша. Сыр натрите на крупной тёрке и посыпьте

сверху баклажанов. Нагрейте духовку до 170 градусов, поставьте противень на средний уровень и запекайте в течении 45 минут.

Сервируйте картофельный гратен порционно, приготовьте салат из свежих овощей или маринованные помидоры и огурчики и так же подайте к столу. К этому блюду рекомендуется подавать для взрослых белое сухое вино, например «Рислинг».

Фаршированные баклажаны.

Для приготовления этого блюда потребуется:

Состав на 4 порции:

<i>Баклажаны средних размеров</i>	<i>4 шт.</i>
<i>Фарш мясной</i>	<i>400 г.</i>
<i>Лук репчатый</i>	<i>200 г.</i>
<i>Перец болгарский</i>	<i>1 шт.</i>
<i>Сыр</i>	<i>100 г.</i>
<i>Масло растительное</i>	<i>70 мл.</i>
<i>Картофель</i>	<i>500 г.</i>
<i>Помидоры</i>	<i>5 шт.</i>
<i>Мука</i>	<i>1 ст.л.</i>
<i>Масло сливочное</i>	<i>120 г.</i>
<i>Бульон овощной</i>	<i>300 мл.</i>
<i>Чеснок</i>	<i>2 зубка</i>
<i>Соль, чёрный перец</i>	<i>по вкусу</i>
<i>Бasilik</i>	<i>2-3 веточки.</i>
<i>Укроп</i>	<i>2-3 веточки.</i>

Баклажаны промыть, удалить плодоножку и с помощью столовой ложки извлечь сердцевину, что бы получилась «лодочка». Смажьте «лодочки» из баклажанов со всех сторон растительным маслом. Слегка посолите и поперчите их.

Лук репчатый очистить и измельчить ножом, так же перец болгарский очистить от семян, промыть и нарезать мелким кубиком, затем овощи смешать с фаршем, добавить соль и чёрный перец по вкусу. Для сочности можно добавить в фарш немного минеральной воды. Тщательно перемешать полученную массу и аккуратно заполнить «лодочки» из баклажанов. Сыр натереть на крупной тёрке и посыпать поверх фарша.

Поставьте «лодочки» на противень, смазанный растительным маслом и отправьте баклажаны в духовку на 40 минут при температуре 160 градусов.

Помидоры нарежьте сверху крестом, положите их в кипяток на 3 минуты, после чего удалите кожицу. Измельчите помидоры, пропустив их через мясорубку или с помощью блендера. В глубокой сковороде при среднем нагреве плиты растопите половину подготовленного сливочного масла, добавьте столовую ложку муки и тщательно перемешайте, теперь постоянно помешивая, добавьте немного овощного бульона и перемолотые помидоры. Добавьте по вкусу соль, чёрный перец, мелко покрошенные зубки чеснока и измельчённые листья базилика. Доведите до кипения на медленном нагреве плиты, после чего варите соус в течении 5 минут постоянно помешивая его. Накройте крышкой и отставьте в сторону.

Картофель очистите от кожуры, промойте, порежьте на несколько частей и отварите до полной готовности в подсоленной воде. Слейте воду и добавьте оставшееся сливочное масло, а так же мелко рубленый укроп, накройте кастрюлю крышкой и перемешайте масло с картофелем.

Когда баклажаны будут готовы, уложите их порционно на тарелку, добавьте томатный соус и положите несколько штук отварного картофеля. К этому блюду можно подать салат из свежих овощей, оливки и полусладкое белое вино.

Гамбо

Состав на 4 порции:

<i>оливковое масло</i>	<i>30 мл</i>
<i>мука</i>	<i>20 г</i>
<i>лук репчатый</i>	<i>1 шт. / 80 г</i>
<i>сельдерей</i>	<i>150 г.</i>
<i>овощной бульон</i>	<i>250 мл</i>
<i>сельдерей</i>	<i>100 г</i>
<i>сладкий болгарский перец</i>	<i>1 шт.</i>
<i>помидоры</i>	<i>300 г</i>
<i>стручки окры</i>	<i>250 г</i>
<i>стручки фасоли</i>	
<i>лавровый лист</i>	<i>2 шт.</i>
<i>тмин</i>	<i>1 г</i>
<i>орегано</i>	<i>1г</i>
<i>ветчина</i>	<i>400 г</i>
<i>соевое мясо</i>	<i>300 г</i>
<i>рис</i>	<i>250 г.</i>

Овощи нарезать кубиками.

1. Приготовить ру * см. соусы (обжаренная мука с маслом или маргарином)
2. В разогретый сотейник с маслом добавить лук, сельдерей, зеленый перец и тушить до мягкости. Положить окру, сельдерей, стручки фасоли, лавровый лист, тимьян, орегано (душицу), соль, перец и помидоры. Накрыть крышкой и держать 5 минут.
3. Влить бульон и добавить ветчину кубиками. Дать закипеть. Уменьшить нагрев и тушить еще 15 минут. Добавить немного ру.
4. Положить соевое мясо и довести блюдо до готовности.
5. Отварить рис. В середину каждой тарелки горкой положить рис. На него разложить гамбо. Украсить рубленой зеленью.

Мой совет: Пред приготовлением нужно регидрировать соевое мясо. Для этого положите его в горячую воду или бульон на 1 час.

Соевое мясо, как правило, продаётся в сухом виде, и имеет срок хранения около 1 года. Приготовленное (регидрированное) же соевое мясо может храниться в холодильнике не дольше трёх дней.

Немного об окре:

Недозрелые плоды растения семейства мальв.

В Болгарии, Венгрии, Румынии Югославии, Молдавии, в России, в Закавказье, где он особенно часто используется в кулинарии, носит турецкое название бамия. В США и Африке называется - окра.

В кулинарии хорошо сочетается с острыми мясными блюдами и блюдами из птицы. Употребляется в свежем или вареном виде. Кладется при приготовлении блюд, чтобы суп или соус загустел. Рекомендуются, в связи с мягкой консистенцией готового продукта, при болезнях пищеварительного тракта.

Запеканка из капусты кольраби с помидорами и сыром.

Часто в магазинах и на рынках можно встретить удивительную капусту, больше похожую на репу. Это кольраби, кладовая витаминов и минеральных веществ. Местом происхождения этого вида капусты, считается восточное Средиземноморье. Съедобной частью кольраби является стебель, который в надземной части приобретает шаровидную или реповидную форму. В культивации широко известна со времён Античного Рима — название произошло от римских слов «капуста» и «репа». В современной кухне это ценный диетический продукт, мякоть капусты богата глюкозой, фруктозой, соединениями серы, солями калия, витаминами В1, В2, РР, аскорбиновой кислотой. Давайте попробуем приготовить из неё вкусную запеканку.

Состав на 3-4 порции запеканки:

<i>Капуста кольраби</i>	<i>300 г</i>
<i>Картофель</i>	<i>400 г</i>
<i>Помидоры</i>	<i>100 г</i>
<i>Лук репчатый</i>	<i>2 шт./ 200 г</i>
<i>Сливочное масло</i>	<i>40 г</i>
<i>Ветчина</i>	<i>100 г.</i>
<i>Сосиски</i> <i>(например: венские или молочные)</i>	<i>100 г</i>
<i>Молоко 3,5 %</i>	<i>250 г</i>
<i>Яйцо</i>	<i>2 шт</i>
<i>Сливки 30%</i>	<i>150 мл.</i>
<i>Сыр тёртый</i> <i>например: Эдамер</i>	<i>180 г</i>
<i>Лук зелёный</i>	<i>1 пучок.</i>
<i>Розмарин, майоран</i>	<i>¼ ч.л.</i>
<i>Соль, перец, мускат</i>	<i>по вкусу</i>

1. Подготовьте форму для запеканки.
2. Кожицу помидоров надрезать крестиком, обдать кипятком и снять.
3. Кольраби нужно почистить, разрезать пополам, а затем порезать на тонкие полу кружочки, картофель чистят, моют и так же режут на тонкие кружочки, аналогично подготавливают сосиски и помидоры, разрезав их на кружочки. Ветчину нарезать кубиком. Лук почистить, порезать на небольшие кубики и слегка обжарить на сковороде в 15 граммах сливочного масла.

4. Обмажьте форму для запеканки сливочным маслом, уложите на дно слоями: картофель, лук, кольраби, ветчину, сосиски, помидоры и снова картофель. Между слоями не забудьте приправить овощи солью и чёрным перцем.
5. В отдельной кастрюле нагрейте приблизительно до 60-70 градусов по Цельсию молоко и сливки, смешайте с 100 граммами тёртого сыра и снимите с плиты, добавьте в массу два яйца, крошеный зелёный лук, мускат, розмарин и майоран соль, перец по вкусу. Залейте получившейся массой запеканку и поставьте форму в печь при температуре 175 - 180 градусов на 1 час. Если запеканка стала румяной, но картофель ещё жёсткий, то накройте форму фольгой и уменьшите нагрев.
6. За 15 минут до окончания, полейте запеканку оставшимся растопленным сливочным маслом и посыпьте оставшимся сыром.

Мой совет: Молоко и сливки можно немного сгустить, добавив в жидкость 1 чайную ложку крахмала. Не забудьте сначала крахмал смешать с небольшим количеством холодного молока, иначе у вас образуются комочки.

Овощное рагу «а ля рататуй».



Состав:

<i>Баклажаны</i>	<i>3 шт./ 1 кг.</i>
<i>помидоры</i>	<i>6 шт./ 1 кг.</i>
<i>лук репчатый</i>	<i>3 шт./ 350 г.</i>
<i>сельдерей (черешковый)</i>	<i>2 стебля,</i>
<i>перец болгарский сладкий</i>	<i>3 шт./ 400 г.</i>
<i>оливки без косточек</i>	<i>150 г.</i>
<i>чеснок</i>	<i>2-3 зубка</i>
<i>базилик свежий</i>	<i>1 пучок.</i>
<i>Уксус бальзамико</i>	<i>1,5 столовых ложки</i>
<i>Масло оливковое</i>	<i>70 мл.</i>
<i>Перчик чили</i>	<i>½ шт.</i>
<i>сахар</i>	<i>¼ ч. л.</i>
<i>соль, перец</i>	<i>по вкусу</i>

Способ приготовления:

1. Баклажаны вымыть, обсушить и нарезать кубиками. Лук очистить и порезать кубиками. Помидоры вымыть и нарезать крупными дольками. Перец болгарский сладкий вымыть, очистить от семян и порезать полосками. Сельдерей вымыть и нарезать кружочками. Базилик вымыть, обсушить и порубить. Чеснок и чили мелко порубить.

Внимание! Если Вы хотите сделать блюдо не острым - исключите из состава острый перчик чили.

2. Порезанные баклажаны уложить в глубокую чашку и хорошенько посолить, подождать 5 минут, после чего залить кипятком и оставить на 3 минуты. Затем слить воду и промыть баклажаны в холодной проточной воде. Дать стечь воде. Это поможет удалить горьковатый вкус.
 3. В разогретом с оливковым маслом сотейнике или глубоком казанке обжарить баклажаны, периодически помешивая около 10 минут. Затем необходимо баклажаны выложить из казанка и отставить в сторону. В том же казанке обжарить сельдерей в течении нескольких минут. Далее так же сельдерей переложить к баклажанам, дав стечь маслу.
 4. В сотейник или казанок долить при необходимости немного масла и обжарить лук периодически помешивая в течении нескольких минут, до золотистого цвета. Добавить рубленый чеснок и слегка обжарить. Далее в казанок добавить перец болгарский, помидоры, оливки, базилик, по вашему усмотрению - острый перчик - все перемешать, накрыть крышкой и тушить на медленном нагреве около 10 минут. К тушеным овощам добавить баклажаны и сельдерей и перемешать. Добавить соль, сахар, перец, уксус бальзамико, и перемешать. Снять казанок с огня и оставить овощи томится 15 минут, накрыв посуду полотенцем.
- К овощному рагу подать свежий белый багет или отварной картофель, а так же сыр фета.

Овощное рагу – рататуй классический.



Состав на 4 порции:

<i>Масло растительное</i>	<i>50 мл.</i>
<i>Лук репчатый</i>	<i>1 шт./ 100 г</i>
<i>Перец болгарский</i>	<i>4 шт.</i>
<i>Кабачки цукини</i>	<i>400 г</i>
<i>Баклажан</i>	<i>400 г</i>
<i>Стручки зелёной фасоли</i>	<i>200 г.</i>
<i>Майс/ кукуруза</i>	<i>100 г.</i>
<i>Чеснок</i>	<i>2 зубка</i>
<i>Помидоры</i>	<i>4 шт./ 400 г</i>
<i>Овощной бульон или вода</i>	<i>150 мл.</i>
<i>Тимьян/чабрец</i>	
<i>свежий</i>	<i>10 г</i>
<i>Розмарин</i>	<i>2 г</i>
<i>Соль, перец чёрный</i>	<i>по вкусу</i>

1. Овощи помыть, очистить лук, удалить у болгарского перца сердцевину и семена. Порезать овощи некрупными кубиками. Чеснок измельчить. Баклажаны обдать кипятком.
2. Разогреть в сотейнике растительное масло, обжарить лук и чеснок, затем добавить остальные овощи, кроме помидоров. Обжарить 5 минут.
3. Добавить помидоры, кукурузу и немного воды или овощного бульона. Тушить 10 минут, не закрывая крышкой, пока почти не выкипит жидкость.
4. Уменьшить нагрев плиты, добавить приправы, чёрный перец и соль, накрыть крышкой и «томить» на медленном нагреве ещё 5 минут.
5. К рататуй подавать французский багет или белый хлеб.

Мой совет: В рататуй можно так же использовать морковь, кольраби и цветную капусту.

Спаржа с отварным картофелем и соусом голландским.



Издревле спаржа считалась едой избранных. Блюда из этого удивительного растения украшали столы самых «отъявленных» гурманов. Однако, времена, когда спаржа была доступна только на картинках кулинарных книг, канули в лету, сегодня её могут отведать не только высокопоставленные чиновники или боссы, спаржа доступна практически всем. Хотя может и не всегда. Всё дело в том, что спаржа это сезонный овощ, поэтому по европейской традиции начало мая - время спаржи. В это время на полях

крестьян выращивающих спаржу появляются первые ростки, которые и являются излюбленным лакомством гурманов.

Конечно, в современных супермаркетах спаржу можно купить круглый год, но вкус настоящей, весенней спаржи вы оцените только в мае. Именно поэтому в меню многих европейских ресторанов в сезон спаржи появляются блюда из этого удивительного растения.

Основное требование и правило при покупке спаржи заключается в свежести. Спаржа хранится всего несколько дней, после чего она становится невзрачной и теряет своё великолепие. Кроме того следует обратить внимание на размер, в среднем он должен быть 22 см. Если ростки слишком толстые, и на вид переспелые, то у них может быть «одеревеневшая» кожица, лучше отказаться от такой спаржи. Цвет спаржи не раз становился причиной споров среди кулинаров, раньше в Европе признавалась только белая спаржа, но со временем ценители вкуса поняли, что по своим вкусовым качествам не уступает зелёная, лиловая и розовая спаржа.

Что бы приготовить спаржу её достаточно очистить от кожицы с помощью ножа для чистки спаржи. Затем сварить в подсоленной воде добавив столовую ложку сливочного масла и несколько капель лимонного сока в течении 10-15 минут в зависимости от толщины ростков. Затем спаржу нужно вытащить из кастрюли, дать стечь воде. Подают спаржу, как правило, с отварным картофелем и соусом голландским.

Соус голландский дальний «родственник» майонеза, их «родство» заключается в том, что майонез готовят из смеси яичного желтка и растительного масла, а соус голландский приготавливают путём эмульгирования яичного желтка и растопленного, жидкого сливочного масла.

Для того, что бы приготовить соус необходимо на «водяной бане» взбить венчиком или миксером яичный желток, добавив столовую ложку холодной воды, и постепенно, тонкой струйкой вливать не горячее, но жидкое сливочное масло. Если соус получается слишком густой, добавьте ещё немного холодной воды. Сдобрите готовый соус солью, чёрным перцем, несколькими каплями лимонного сока. Так же можно добавить в соус каперсы или покрошенный, слегка обжаренный лук-шалотт.

Для приготовления соуса на 4 порции вам понадобится: 2-3 яичных желтка, 200 г. сливочного масла, несколько ст. ложек воды, сок лимона, чёрный перец, соль – по вкусу.

Фаршированные баклажаны по-ливански.

На ближнем востоке овощи в приготовлении блюд занимают не маловажное место. Среди них особенно популярен баклажан. Впрочем, название этого овоща известно как «паслён темноплодный» претерпело много интерпретаций, так в Персии этот овощ называли «аль-базиджан», в России укрепилось название «бакалажан» или «синенький», в Испании «альберенхена», а во Франции «обарджина». Индусы упоминали о культивации этого овоща в своих санскритских рукописях 1500 лет назад, он произрастал в диком виде на среднем Востоке, Индии и Южной Азии. Затем постепенно стал популярен во всем мире. В этом блюде так же используется крупа кус-кус, её можно приобрести в магазинах. Это распространенный на Ближнем Востоке и Африке продукт питания. Как в России гречка.

Состав на 4 порции:

Фарш говяжий - 350 г.
Лук репчатый - 150 г.
Кус-кус - 5 ст.л.
Ореган - ½ ч.л.
Масло оливковое - 6 ст.л.
Перец болгарский - 3 шт.
Помидоры - 3 шт.
Сыр тёртый - 100 г.
Зелень кориандра - 1 пучок
Баклажан - 4 шт.
Соль, чёрный перец – по вкусу.

Удалите у баклажана плодоножку, промойте и разрежьте пополам. Овощ нужно бланшировать, для этого опустите каждую половинку баклажана на одну-две минуты в зависимости от размера баклажана, в кастрюлю с кипящей подсоленной водой, это поможет избавиться от горьковатого привкуса, который иногда бывает в баклажанах, вернее в их кожице. Затем выньте баклажан из кастрюли в посуду с холодной водой, в которую добавьте 2 ст.л. лимонного сока. Слейте воду и обсушите овощи. Столовой ложкой, очень аккуратно, извлеките из баклажана мякоть, что бы получилась форма лодочки.

Лук очистить, промыть, мелко накрошить и смешать в глубокой посуде с фаршем и крупой кус-кус, добавить 3 ст.л. оливкового масла, 5 ст. л. холодной воды, по вкусу соль, чёрный перец и немного орегано.

Готовые формы из баклажана смажьте оливковым маслом. Посолите и поперчите, затем заполните их приготовленным фаршем.

В керамическую или металлическую посуду для запекания налейте остаток оливкового масла. Положите в неё готовые фаршированные баклажаны, а так же по сторонам формы порезанные дольками или шайбами помидоры, болгарский перец, извлечённую мякоть из баклажанов, добавьте немного примерно 100 мл. кипячёной воды, по вкусу добавьте соль и чёрный перец. Накройте форму крышкой или алюминиевой фольгой.

Поставьте форму с овощами в духовку на 45 минут при температуре 170 градусов, перед окончанием за 10 минут посыпьте фаршированные баклажаны тёртым сыром и продолжайте запекать уже без крышки. Готовые баклажаны посыпьте рубленой зеленью

кориандра или петрушки. К этому блюду можно подать белый багет, оливки, маринованные артишоки и различные антипасты.

Артишок запеченный.

Артишок попал в Европу из средиземноморского региона, где он произрастает с незапамятных времён. Артишоки выращивались в Египте, древней Греции и Риме. Уже в те далёкие времена древние греки, а позже римляне рассматривали артишок как полезное и лечебное растение имеющее силу небес.

Согласно эгейской легенде и поэту Квинту Горацию Флакку, первым артишоком стала прекрасная молодая девушка по имени Кинара. Она жила на острове Зинари, и однажды Зевс, будучи в гостях у своего брата Посейдона, увидел, как Кинара гуляет по острову. Боясь ее испугнуть, Зевс долго наблюдал за красивой смертной женщиной с моря. Но Кинара заметила его и нисколько не испугалась присутствия бога. Зевс решил воспользоваться этой возможностью и соблазнил Кинару. Он настолько был очарован девушкой, что предложил ей стать богиней и жить рядом с ним на Олимпе. Кинара согласилась, и всякий раз, когда Геры не было рядом, Зевс, как влюбленный мальчишка спешил на свидания с Кинарой. Но вскоре молодая богиня затосковала по матери и дому, и тайком от Зевса ушла навестить своих родных. Когда Кинара возвратилась, Зевс разгневался на нее и наказал за обман. Он толкнул ее на землю, и когда Кинара упала, он превратил ее в растение, которое люди знают как артишок. Видимо, с тех самых пор, артишокам приписывают необычайные свойства, повышающие силы, способствующие усилению потенции и возрождающие страсть. О необычайных качествах артишоков упоминал ещё ученик Аристотеля Теофраст в 371 г. д.н.э. посетивший остров Ленсбос. Там же он дал и одно из первых описаний этого чудесного растения.

Во Франции несколько веков тому назад артишоки в придворных кругах запрещались к употреблению женщинами. Этот запрет был связан с тезисом Марии Медичи, о том, что артишоки «согревают гениталии» и пробуждают чувства. Хотя на саму Марию этот запрет не распространялся. Ведь во Францию артишоки были завезены в 16-м столетии Кэтрин де Медичи, которая в ещё юном возрасте вышла замуж за короля Генри II. Кстати именно благодаря французской кухне, впоследствии оказавшей влияние на кулинарные стили Европы, артишоки стали чрезвычайно популярным блюдом.

Часть растения, употребляемая в пищу, «шишка» - это фактически нераскрывшаяся корзинка будущего цветка, который в зрелом виде имеет сходство с чертополохом, цветущим красивым фиолетовым или синим цветом. В мире насчитывается более 140 видов этого растения, но пищевую ценность представляют только около 40.

У колючего артишока в пищу употребляют мясистая часть цветоложа (основания корзинок, или доньшки), а у испанского - мясистые черешки прикорневых листьев. Артишоки подают и в горячем и в холодном виде. Преимущественно готовят свежие артишоки, они могут храниться неделю, но свой аромат начинают терять сразу после срезания. Употребление артишоков разнообразно - их подают и в качестве самостоятельного блюда, и в качестве гарнира, с ним делают салаты и пиццы, также его добавляют к пастам, тушеным блюдам и пирогам.

Артишоки собирают на нескольких стадиях их созревания. Совсем молодые артишоки, которые бывают размером с куриное яйцо или меньше, могут употребляться в пищу целиком в сыром или полусыром виде. Маленькие и средние артишоки используются также для консервирования и маринования (с морской водой или оливковым маслом с

добавлением различных трав). Крупные артишоки (размером с крупный апельсин) употребляются в пищу только в свежем виде, и только частично. Раскрывшиеся, жесткие артишоки с побуревшими листьями уже непригодны к употреблению.

Теперь узнав столько об этом удивительном растении, я предлагаю вам, приготовить артишоки печеные с беконом.

Состав на 4 порции:

<i>Артишоки, маленькие</i>	<i>8 шт.</i>
<i>Лимон</i>	<i>¼ шт.</i>
<i>Фарш мясной</i>	<i>150 г.</i>
<i>Шампиньоны</i>	<i>150 г.</i>
<i>Бекон сырокопчёный</i>	<i>8 шайб</i>
<i>Масло сливочное</i>	<i>150 г.</i>
<i>Лук репчатый</i>	<i>80 г.</i>
<i>Морковь</i>	<i>1 шт./ 60 г.</i>
<i>Бульон мясной или овощной</i>	<i>300 мл.</i>
<i>Зелень петрушки и укропа</i>	<i>1 пучок</i>
<i>Отварной картофель</i>	<i>600 г.</i>

Способ приготовления:

1. Удалите жесткие наружные листья, черешки до уровня донца «шишки» и верхнюю часть растения (примерно ¼ часть сверху). Натрите снаружи артишок лимоном. Положите артишоки в кипящую подсоленную воду и бланшируйте 5-7 минут, после чего обдайте артишоки струёй холодной воды. Удалите острым ножом центральную часть растения, что бы получилась полость.
2. Смешайте мясной фарш с рублеными грибами и небольшим количеством лука (40 г), добавьте соль, перец по вкусу и заполните этой смесью подготовленные полости артишоков. Сверху на каждый артишок уложите шайбу бекона и обвяжите ниткой.
3. На сковороде растопите сливочное масло (30 г), обжарьте оставшуюся часть измельчённого лука, добавьте порезанную кубиками морковь. Выложите в сковороду начинкой вверх подготовленные артишоки, добавьте бульон, накройте крышкой и отправьте сковороду в духовку при температуре 160 градусов на 45 минут.
4. Отварите картофель. 120 г. сливочного масла растопите в небольшой посуде, добавьте рубленую зелень петрушки и укропа.

Сервировать артишоки с отварным картофелем. Сверху блюдо полить растопленным маслом, смешанным с рубленой зеленью.

Несколько слов о

Гурьевская каша – дворянский десерт.

В конце 19 века на торжественном обеде у отставного майора Оренбургского драгунского полка Юрисовского, был подан десерт, на который гостями, а особенно большим гурманом, министром финансов графом Д.А. Гурьевым, было обращено особое внимание. Впоследствии этот десерт получил название – гурьевская каша, хотя по одной из версий существующих по сей день, автором блюда был простой крестьянин, служивший поваром у Юрисовского, некий простолюдин Захар Кузьмин. Будучи настоящим ценителем вкусной пищи граф Д.А. Гурьев по достоинству оценил прелести этого блюда и пригласил повара на работу к себе, уговорив Юрисовского не препятствовать в выборе места службы Кузьмину. И отпустить с миром.

С тех пор гурьевская каша стала считаться традиционным блюдом русской кухни. Её подавали на торжественных царских приёмах, на обедах у губернаторов и везде где ценили изысканный вкус десерта.

Приготавливается это блюдо из манной крупы, молока, сливок, варенья, сухофруктов и орехов.

Состав на 4-5 порций:

- молоко - 1.25 л
- сливки 30% - 200 мл.
- манная крупа - 1/2 стакана
- орехи - 300г
- сахар – 100 г.
- варенье или джем – 6 ст.л.
- масло сливочное - 3 ст.л.
- корица – на кончике ножа.
- яблоки 2 шт.
- изюм 1 ст.л.

Орехи очистить от скорлупы, затем ядра очистить от кожицы, для этого можно обдать их кипятком. Пропустить 2\3 части орехов через мясорубку или измельчить их с помощью ножа. Целые ядра для украшения десерта отложить в сторону.

Для гурьевской каши необходимо приготовить молочно-сливочные пенки. Молоко и сливки вылить в плоскую огнеупорную посуду с толстым дном, поставить в нагретую до 180 градусов духовку и время от времени снимать образующиеся на поверхности крепкие пенки, складывая их в отдельную посуду. Для рецепта понадобится собрать около 10 слоёв пенки.

Затем достать из духовки молочно-сливочную массу и перелить в кастрюлю, довести до кипения, добавить манную крупу и постоянно помешивая сварить густую манную кашу. Когда каша сварится до полной готовности, добавьте сахар, сливочное масло, корицу.

Тщательное перемешайте. Будьте осторожны с корицей, чрезмерное количество может испортить весь вкус блюда.

На дно „Auflaufform“ положите слой манной каши толщиной около 1 см., затем положите несколько пенок, тонкий слой толчёных орехов и слой варенья или джема, повторите процедуру сделав несколько подобных слоёв. Самый верхний слой украсьте вареньем, изюмом, целыми ядрами орехов и свежими яблоками, с удалённой сердцевинкой и порезанными на дольки.

Поставьте посуду в разогретую до 170 градусов по Цельсию духовку на 10 минут, после чего подавайте гурьевскую кашу к столу.

Рождественский десерт «Тирамису».

Существуют различные версии происхождения тирамису. Считается, что тирамису впервые приготовили в конце XVII века в итальянском городе Сиена в честь Великого герцога Козимо третьего де Медича. Кондитеры Сиены, известные своим мастерством, хотели приготовить нечто особенное для герцога, который очень любил сладкое. Этот десерт был назван «zuppa del duca» (герцогский суп). Позднее рецепт попал во Флоренцию, а оттуда в Венецию, где стал широко известен. Именно там, десерт получил название «Тирамису», что значит восходящий вверх.

Состав на 6 порций:

Сыр Маскапоне 300 г.

Сахарная пудра 130 г.

Яйцо 3 шт.

Печенье «дамский пальчик» 1 упаковка или тонкий бисквит.

Кофе чёрный холодный 300 мл. или две чашечки.

Коньяк или ликер «Амаретто» 50 мл.

Тёртый шоколад 50 г.

Способ приготовления:

Сыр Маскапоне (похожий на густую сметану), или нагретый до комнатной температуры взбить венчиком до мягкости. Отделить желтки от белков и взбить желтки с сахарной пудрой, а белки в отдельной посуде до воздушной массы. Соединить последовательно все ингредиенты, постоянно взбивая венчиком или миксером, что бы крем получился воздушным и лёгким.

Далее нужно смешать холодный кофе с ликёром, либо коньяком или бренди и пропитать этой жидкостью печенье, например: «Дамский пальчик» или бисквит. Затем уложить печенье на дно формы. Сверху положите половину приготовленного крема из маскапоне смешанного с яйцом и сахарной пудрой. Далее повторите процедуру пропитывания печенья или бисквита и уложите его поверх крема вторым слоем. Теперь осталось положить остатки крема, аккуратно подровнять ложечкой форму десерта и поставить в холодное место на 4 часа. Перед подачей на стол посыпьте тирамису тёртым шоколадом. Для этого положите шоколад в холодильник на 15 минут, затем натрите его на крупной тёрке.

Живительный напиток богов.



«Дружба как чай, должна быть крепкой и не сладкой».

*Утром, вставши - не зевай,
Пей горячий, крепкий чай,
Не забудь о нём в обед,
Будешь сильным много лет,
Гости в доме – угощай,
Завари отличный чай.*

*Жажду, он прогонит в зной,
И согреет вас зимой.
Бодрость духа обретёшь,
Если чай усталым пьёшь.
Ну, а, если захворал,
Чай лекарством тебе стал.*

*Пьют его везде на свете,
Любят чай с вареньем дети,*

*Пью его аристократы,
Пьют артисты, пьют солдаты,
Космонавты, моряки,
Пьют старушки, старики.*

*Любит чай честной народ,
Чаю слава и почёт!
ДД.*

Чай. Как много связано воспоминаний моей жизни с этим прекрасным, великолепнейшим напитком. В детстве пиалу с обжигающим губы, ароматным напитком мне подавали заботливые руки мамы. Ни одно застолье, обычный семейный ужин или торжество не обходились у нас без чая. Такова традиция кыргызов, небольшого народа проживающего в прекрасном горном краю Кыргызстане. Караваны верблюдов и лошадей, шедшие с юга на север через киргизскую землю, по знаменитому шёлковому пути, везли с собой не только шёлк и пряности, но и чай, ставший излюбленным напитком у кыргызов. С тех, далёких времён чай прочно вошёл в быт и жизнь простых пастухов и богатых баев. В каждой киргизской семье при встрече гостя предложат отведать ароматный, горячий чай, подадут свежий хлеб и хрустящий боорсок - жаренные на масле кусочки дрожжевого теста.

Быт кочевников и пастухов отразился на наших традициях. В сёлах и на пастбищах с раннего утра и до позднего вечера дымятся пузатые, начищенные самовары. Мальчишки ломают хворост, подкидывая его трубу самовара, женщины накрывают досторхан. Так ласково называют у нас место, где проходит трапеза. Всем хватит место за досторханом безусым юнцам, убелённым сединою аксакалам, гостям и радушным хозяевам.

Дело в том, что у киргизов застолье имеет свои законы и правила прочно связанные с нашим менталитетом. Здесь важно обратить внимание на все тонкости этого ритуала, корни которого уходят в глубину прошлого моего народа.

Во-первых, важно место. За достарханом, гостеприимный хозяин должен рассадить гостей в зависимости от пола, возраста, места в клановой иерархии. Досторхан в переводе означает : Дос – друг, хан и есть хан, то есть правитель. Досторхан – правитель друзей. Стол, за которым собираются друзья, соседи, знакомые и родные.

Как правило, самое почетное место во главе стола, подальше от входа, туда сажают самых уважаемых гостей, более молодые рассаживаются ближе к выходу, в самом конце стола у выхода сидит молодой парень или девушка из числа родных хозяина дома, которая (ый) разливает чай в пиалы гостей. Важным аспектом в застолье является чаепитие, которое продолжается иногда по несколько часов.

Пиалы подают по кругу, а чай в них наливают почти на дне, что бы гость всегда при долгой беседе имел возможность пить свежий и горячий чай.

На досторхане разложены тандырные румяные лепёшки, боорсок, санза – хрустящие, похожие на хворост изделия из теста, курага и изюм, в вазочках и розетках мёд, сахар, разнообразные виды варенья. На блюдах лежит саары-май, топлённое сливочное масло, а в небольших пиалах налит каймак – разновидность жирных сливок.

По кругу, передавая друг другу пиалы, раздают чай. Здесь не принято вставать со стола и заниматься самообслуживанием, внимательные хозяева сделают так, что у вас всегда будет рядом стоять наполненная меньше половины пиала с горячим чаем.

Кстати, следует заметить, что в южных областях Киргизии, в основном, пьют зелёный чай называемый кёк-чай, в северных чёрный. Чайхана излюбленное место отдыха местных жителей в южных областях Киргизии. В 40 градусную летнюю жару в чайхане вы всегда найдёте уют и гостеприимство. Под тенью раскинувшегося винограда вам предложат посидеть часок другой за невысоким столиком, уложенным вокруг мягкими подстилками и подушечками, стоящим на деревянном топчане. Вам подадут горячий зелёный чай, после употребления, которого у вас возникнет приятное чувство прохлады, прилива новых сил и бодрости. Такие необычайные свойства у горячего чая в знойный день. Он не только прекрасно утоляет жажду, но и способствует регуляции температуры тела при переохлаждении или перегреве.

В северных регионах чайханы встречаются крайне редко. Это объясняется тем, что в одних регионах развивалась аграрная политика, в других животноводство.

В некоторых регионах Киргизии, особенно на высокогорных выпасах – джайлоо, так же пьют эткен или каурма чай. Хотя, каурма чай по своей питательности и консистенции больше напоминает суп, тем не менее, это отличный напиток помогающий сохранить силы и бодрость в условиях высокогорья. В народной медицине каурма чай известен как диетический напиток, помогающий при простуде и других заболеваниях. В отличие от других видов чая, в состав этого напитка входит жаренная на топленом масле или бараньем жире мука, чёрный чай, сливки, соль и чёрный перец. Горячий каурма чай рекомендуется пить при болезнях почечной системы, желудочно-кишечного тракта, а так же при высокой температуре и болезнях дыхательных путей. Эткен чай так же популярен среди кыргызов, и не только, его употребляют так же уйгуры, татары, узбеки и казахи. Эткен чай – это крепкий чёрный чай заваренный с молоком, солью и чёрным перцем. Говорят, что этот чай пили гунны после долгих изнуряющих походов, а кроме того его любил сам владыка степей, покоритель мира Чингиз хан. Существует мнение, что эткен чай выводит из организма человека шлаки и лишнюю «чёрную» желчь.

Любое застолье у киргизов сопровождается мирной беседой, добрыми и радушными пожеланиями.

Старинная киргизская пословица гласит: « Не говори, что принял гостя, если ты не зарезал для него барана». Киргизы как я уже упоминал кочевой народ, с раннего утра до позднего вечера они занимались скотоводством. Уходили на пастбища, пасли овец, занимались хозяйством. Только к вечеру собирались всей семьей за достарханом и приглашали к себе гостей.

Гостеприимный хозяин позволял гостям выбирать барашка, которого после прочтения молитвы пускали под нож. Молодые ребята из числа сыновей и родственников хозяина разделывали тушу, опаливали голову и ноги барана, а так же следили за костром, над которым на больших камнях стоял огромный, чугунный казан. Девушки - дочери и невестки хозяев готовили из свежего мяса, субпродуктов и ливера сначала куурдак – жаренное в казане мясо с луком и специями, а после раскатывали тесто для бешбармака. Бешбармак - это блюдо состоящее из крошеного отварного мяса и лапши, в состав подливки - «чык», входит красный и чёрный молотый перец, лук, лавровый лист.

Слово «беш» по-киргизски означает пять, а «бармак» переводится как пальцы. В целом название происходит от значения «пять пальцев», это связано с тем, что в старину, да и по традиции сегодня это блюдо едят пятью пальцами.

Кстати некоторые киргизские учёные занимавшиеся в Советские годы изучением быта и кухни киргизов отмечают, что название «бешбармак» появилось сравнительно недавно, приблизительно в 1930 году, когда Киргизию стали заселять русские и украинцы. Именно они заметили, что это блюдо едят пятью пальцами и стали между собой называть

его Бешбармак. До этого момента блюдо называлось Наарын. Впрочем, оказывается раньше Наарын, состоял преимущественно из большого количества отварного мелко накрошенного мяса с добавлением небольшого количества лапши, которая у нас называется – камыр.

Пока готовится горячее угощение, гости пьют чай и общаются, чаем и заканчивается каждая трапеза. Говорят, что горячий чай позволяет лучше усвоиться, жирной пище приготовленной из баранины, говядины или конины. Чай со временем стал неотъемлемой частью жизни и традиций моего народа, а так же символом гостеприимства и уважения. Весь ритуал застолья, включая чаепитие, является важной церемонией ставшей частью культуры, эти традиции дошли до нас через века и учат истинно восточному уважению к старшим, почитанию родителей, взаимности между людьми и радушию при встрече дорогих гостей.

Недаром чай называют напитком Богов.

Мои кулинарные секреты:

Каурма-чай –

Заварочный чайник сполоснуть кипятком, положить 4 чайных ложки чёрного чая, заварить 300 мл. кипятка и накрыть салфеткой на 5 минут. В сотейнике обжарить до золотистого цвета на 1-2 чайных ложки сливочного масла 1-2 (в зависимости от желаемой густоты) ст. ложки муки, после чего добавить 100 мл. сливок и 200 мл. молока. Варить на медленном нагреве 5 минут. Отставить в сторону и добавить процеженный заваренный чай. Перемешать тщательно венчиком. По вкусу добавьте немного соли и чёрного молотого перца.

Эткен-чай готовится аналогично, но без добавления муки и сливочного масла.

Слава чаю и почёт!

Песня зелёной феи.



Осень. За окном темно, пасмурно, холодно и сыро. Погода совсем не для Божоле или Сангвиньона. Хотя в конце ноября во Франции наступает время божоле, но мы не во Франции и сейчас только середина октября. Для водки тоже не подходит, поскольку для водки нужна хорошая компания и обильная закуска. Что же остаётся? Коньяк, нет, он медленно, но уверенно может склонить ко сну,..... а может в эту сырую, пасмурную погоду, когда деревья краснеют и осыпаются листвой, как застарелый псориаз выпить рюмку другую напитка, который восхваляли, которому

поклонялись и привлекали им своих великолепных муз великие гении прошлого?

Эдуар Манэ, Пикассо, Дэгас, Альфред Сислей, граф Анри Мари Раймон де Тулуз-Лотрек-Монфа, Винсент Виллем ван Гог, Камиль Жакоб Писсарро, основоположник символизма Жан Николя Артюр Рембо, поэт и изобретатель Шарль Кро, писатель, чиновник и первый президент Гонкуровской академии Жорис-Карл Гюисманс и многие другие выдающиеся личности отдали дань предпочтения зелёной фее – абсенту.

Шарль Бодьер вдохновленный этим напитком писал свои великолепные, пронизанные тонким чувством поэзии стихи, глуша в себе побеждающий тело сифилис. Время было суровое.

Оскар Уайльд держа в руках стакан с зелёным напитком говорил: "Абсент имеет прекрасный зеленый цвет. Стакан абсента так же поэтично, как что-либо в мире ". И он не ошибался.

Абсент притягивал, завораживал и очаровывал с тех пор, как появился в 1737 году в кантоне нёвшантель. Удивительные свойства смеси спирта, вермута и настойки туёона удивили аптекарей. Уже значительно позже абсент буквально спасал французскую армию от поражения в битве с эпидемиями. Фирмам производителя на нужды армии приходилось изготавливать до 20 000 литров абсента в день.

А что говорить о зелёных часах в Париже в 1860 году. Когда считалось просто не приличным в период с 17 до 19 часов не выпить рюмку другую этого волшебного напитка. Да, я сказал волшебного, потому что абсент имеет совершенно иное воздействие, чем скажем банальное алкогольное опьянение. Он очаровывает и открывает двери в мир блаженства.

«Состояние настоящего абсентного опьянения не похоже на алкогольное. Эффект от абсента может быть самый различный. Это может быть приятное спокойное расслабление, бодрость, эйфория, неожиданный и беспричинный смех. Абсент может заставить людей совершать непонятные и нелепые поступки, которые оставляют яркие воспоминания. Но поступки не всегда безобидные, некоторые люди описывают ощущения, возникшие после употребления абсента, как состояние необъяснимой агрессии. Как и в употреблении большинства алкогольных напитков, многое зависит от личности пьющего, его настроения, воспитания, морали и обстановки в которой пьётся абсент.

Многими людьми было замечено, что абсентное опьянение может сопровождаться смазанным, слегка размытым зрением или изменённым цветовосприятием. Большие предметы иногда выглядят не очень чёткими, а мелкие — почти неразличимыми. Некоторое притупление болевых ощущений — также один из эффектов абсента.

Так или иначе, сообщения о состояниях изменённой реальности всегда сопровождают абсент.» - так описывает википедия это полёт фантазии.

Но были у абсента не только поклонники, но и враги. Именно благодаря им в 1923 году в Германии, да и во всей Европе был введен запрет на изготовление, продажу и употребление этого напитка. Но в 1998 году всё же закон не выдержал аргументов и рухнул. Запрет на зелёную фею, так же был и в США до 2007 года. Сегодня в Германии не везде, но всё же можно купить бутылочку хорошего абсента крепкостью 55, 66 или 81 процента алкоголя.

По традиции абсент пьют разными способами. Это не бормотуха и не самогон, торопиться не стоит.

В психологическом плане для этого ритуала требуется состояние души, в смеси лёгкой депрессии и романтизма. В техническом плане я предпочитаю чешский вариант. Хотя бывают и другие способы, например русский, французский, суровый и прочие. Но чешский вариант мне предпочтительней. Он достаточно прост: налей неспешно рюмку абсента через кусочек сахара, лежащий на вилке или специальной ложечке, подожги сахар. Когда сахар начнёт капать карамелью в напиток, налей на него немного воды. Не спеша выпей эликсир со вкусом аниса, полыни и запахом туи. Сядь в удобное кресло, укройся теплым пледом, предайся воспоминаниям и зелёная фея окажется совсем рядом, только протяни руку и прикоснись, ты услышишь в глубине сознания новую, не

знакомую ранее песню. А осень вдруг покажется не такой хмурой и одинокой.

рисунок:

Viktor Oliva: *Пьющий абсент*. 1901

Что нужно знать о пищевых добавках.

«...Многие люди считают, что буквально все пищевые добавки — это «химия», а потому они безусловно вредны, однако на самом деле пищевые добавки используются с целью соответствия определённым санитарно-гигиеническим нормативам в пищевой промышленности, утверждаемым регулирующими органами.»
из Википедии — свободной энциклопедии

Наши уважаемые предки использовали методы консервирования ещё со времен царя Гороха. Одной из целей консервации было длительное хранение пищевых продуктов. Наиболее используемыми консервантами в древнем мире были поваренная соль, мёд, вино, позже - винный уксус и этиловый спирт. Под консервантами для пищевых продуктов понимают вещества, обеспечивающие гибель или торможение развития в продукте вредных микроорганизмов. При этом продукт защищается от появления неприятного вкуса и запаха, плесневения и образования токсинов микробного происхождения.

Что на сегодняшний день мы имеем? Массу желаний и минимум возможностей, но к примеру, поесть и попить еще хоть как-то можно. И выбор продуктов просто несказанно богат. Тут вам и БИО продукты со сказочно низким содержанием вредных веществ и прямо пропорциональной высокой ценой. И продукты с добавками и присыпками, панировкой и начинкой, есть всё и на любой вкус. Скажем так: захотел есть, пошел в магазин или кафе за углом, купил провиант, съел и сыт и доволен. Теперь встает архиважный вопрос «?»

А что я съел и из чего? Как бы мне, то боком не вышло, или не боком, а то лучше бы все вышло. Так сказать без ущерба для здоровья.

Вот посмотреть поближе, в оптический прицел, да на упаковку, всё же всегда стоит. Коли нет упаковочки, как скажем в ресторане или мелком буфете, так там по всем правилам Европейской торговли должно быть в этом самом МЕНЮ внизу написано, что к чему и из чего. Вся подноготная, того блюда. Правда написано как всегда крайне мелким шрифтом, да еще и иероглифами секретными типа E-230. Но это трюк такой, чтобы не было лишних вопросов, так как не всегда есть лишние ответы. А вот вопросов при тщательном рассмотрении может возникнуть просто масса и еще маленькая тележка. Ибо теперь мы люди все грамотные стали и читать научены, даже между строк. И здоровье наше с Вами у нас как бы одно, хорошо что не на всех, а у каждого по маленькому такому здоровьечку, которое рекомендуется не просто беречь, а по возможность и укреплять, что, к слову сказать, не всегда получается. На физкультуру нет времени, на биопродукты нет денег. Живем в пору прогресса и новых технологий, от которых у народа, то понос, то золотуха.

Что делать?

Риторический вопрос и однозначный ответ. Спасайся, кто может и как может. У кого есть возможность, едут летом лечиться на курорты, принимают различные порошки и таблетки. Одним словом господа и дамы себя надо беречь, а отсюда вытекает, что всё что попало есть не рекомендуется. И не только есть, но и даже пить, можно, но не всё. И если в Европе еще как-то всё это дело с добавками, химикалиями более-менее под контролем, то скажем в некоторых странах ...страшно подумать!

А что в Европе твориться с этим делом? Всё закодировано, зашифровано. На хромой козе не подъедешь. А знать хочется, что же там под этим кодом таится, и какую опасность для нас с вами представляет.

Например: всем известный Kassler или колбаска, копченая типа Кабаноси. Аромат, с ног сшибает! Копченое мясо с нежным ароматом и приятным вкусом. Ох, и отличная закуска, скажу я вам. Что кажется тут плохого? Нет ничего плохого, нет и быть не может, если готовить это мясо правильно. А правильно это значит при температуре не более 130 (!) градусов по Цельсию. Почему? Да, потому что, в нем содержится консервант нитрит натрия под кодовым именем E-250 (кстати крайне распространенная группа консервантов.) Как пищевая добавка, применяется в пищевой промышленности в двух целях, как антиокислитель обеспечивающий изделиям из мяса и рыбы «естественный цвет», и как антибактериальный агент препятствующий росту *Clostridium botulinum* — возбудителя ботулизма, — тяжелой пищевой интоксикации, вызываемой ботулиническим токсином и характеризующейся поражением нервной системы.

В Евросоюзе может применяться только как добавка к соли не более 0.6 %.

И вот значит этот самый E-250 при нагревании переходит в очень нехороший элемент, который называется «Нитрозамин», очень быстро способствующий раковым заболеваниям.

А если это дело не нагревать до такой температуры, то опасности почти не представляет, если не брать в расчет маленьких детей. Кстати этот самый злой нитрозамин содержится в табаке, латексных матрацах и даже в детских шариках. *

Многие химические добавки запрещены к использованию в ряде стран мира. Например: E 240 Формальдегид, очень опасная добавка, от употребления которой можно вскоре отбыть в мир иной. Или E-233 так называемы «Тиабендазол».

Главным образом этот препарат используется в борьбе с плесенью овощей и фруктов, для сохранения свежести. На территории России применение эта добавка не входит в список разрешённых к применению, в других странах СНГ - мне неизвестно. Побочные эффекты тошнота, рвота, потеря аппетита, понос, головокружение, сонливость, головные боли, боли живота, пожелтение глаз и кожи, темная моча, лихорадка, усталость. Вот так яд!

Так что же, все-таки значат эти замысловатые коды и шифры?

Для классификации пищевых добавок в странах Евросоюза разработана система нумерации. Каждая добавка имеет уникальный номер, начинающийся с буквы «E». Система нумерации была доработана и принята для международной классификации

«Codex Alimentarius». Знать их все не обязательно, но иметь представление о них просто необходимо. Поэтому вкратце я попытаюсь объяснить Вам дорогие читатели, что к чему и с чем едят.

E 100 -199 Красители. Их используют для придания продуктам более привлекательного внешнего вида. Например, в напитках: Кола, Фанта, или хлебных изделиях, а так же в других продуктах, где указано Farbstoff или краситель.

Разрешено к использованию E 100: 102:120: 150: 160 a,b,c: и еще можно не боясь встретить Бета каротин и Ребофламин.

Будьте осторожны с **E 121 и E 123** они запрещены и могут вызвать различные заболевания и нарушение обмена веществ. Не исключено, что после употребления E 121 вас «замучает» аллергия.

E- 200 до E-299 Консерванты. Используются для консервирования при длительном хранении продуктов. Например: рыба, мясо, картофельные салаты, майонезы, Essiggurken и тд.

Из них разрешены в Германии E 200-219: E 230-235 239: E 249-252: E 280-285: E 11005.

E -262 стабилизатор, E -270 молочная кислота так же разрешены к применению. А вот **E -284 (борная кислота) особо опасный консервант** вызывающий нарушение функции пищеварительного тракта. Разрешён, только при консервации чёрной икры. Ведь едим её мы редко и малыми количествами. **Берегитесь, кто ест икру ложками!**

Разрешённый к применению E 211 Оказывает сильное угнетающее действие на дрожжи и плесневые грибы, включая афлатоксинообразующие, подавляет в микробных клетках активность ферментов, ответственных за окислительно-восстановительные реакции, а также ферментов, расщепляющих жиры и крахмал. Однако стоит иметь в виду, что действие данного консерванта оказывает такое же воздействие и на все клетки человека. Страшно? И мне тоже! Поехали дальше?

E-300-399 Антиокислители. Применяются для предотвращения скорого окисления продуктов при сушке и приготовлении. Например: в сухих супах, бульонах, приправах. Разрешено к употреблению : E 310-321. А так же фосфаты E -338,341 и E-450,452 с фосфатами будьте осторожны при частом употреблении приводит к нарушению обмена минеральных веществ.

E 600-699 Усилители вкуса. Глутаминовые кислоты. Изготавливаются на базе животных и растительных элементов. Применяется для усиления вкуса продуктов, путем химического раздражения языковых рецепторов. Например в приправах, мясных продуктах, супах и соусах.. Разрешено к употреблению E - 620-635, хотя скажем некоторые из них могут вызывать у человека головокружение, временное онемение шеи, суставов, тошноту. Вызывает скорое привыкание. Огромная концентрация в соевом соусе, китайских и азиатских блюдах. При передозировке возможно полное или временное нарушение чувствительности вкусовых рецепторов языка!!

E 950-952,954,957,959 Подсластители. Заменяют сахар и помогают при глазировании хлебных изделий.

Например: E-957 Thaumatin в 2500 раз слаще сахара. Изготавливается из африканского растения.

E -951 Аспартам имеет большое количество побочных эффектов. Такие как E 420,421,965,967 относятся к сахарным алколоидам и разрешены.

К остальным относятся такие элементы как, сгустители, которые используют при приготовлении пудингов, соусов, супов и т.д.

E 401,406,410,412,413,415, изготавливают из муки или крахмала, так же применяют желатин.

Эмульгаторы, E 471-472 предназначены для равномерного смешения жиров и густой жидкости. Например, простейший эмульгатор - яичный желток.

К пищевым добавкам относятся так же кофеин и танин. Которые можно встретить в напитках типа Кока-кола, или в тониках. Они тоже вызывают привыкание и часто люди становятся просто зависимыми от кофеина.

Закон как дышло, а бережёного Бог бережёт.

29 февраля 1998 года в рамках Европейского комитета была принята единая декларация допусках пищевых добавок в Европейском союзе. Там было уделено особое внимание на ограничение и предъявление более жёстких требований для пищевых добавок в мясопродукты. На некоторые виды консервантов наложен запрет.

Разрешены в России, но запрещены в Евросоюзе:

- E102 — Тартразин
- E142 — синтетический пищевой краситель
- E425 — конжак, конжаковая мука, конжаковая камедь и конжаковый глюкоманнан

Потенциально опасные добавки— это добавки которые могут быть опасны для людей с хроническими заболеваниями.

- Аллергикам не рекомендуется употребление продуктов питания, содержащих: E131, E132, E160b, E210, E214, E217, E230, E231, E232, E239, E311-E313, E951;
- Спровоцировать приступы у астматиков могут: E102, E107, E122-E124, E155, E211-E214, E217, E221-E227;
- Людям, чувствительным к аспирину, не рекомендуются: E107, E110, E122-E124, E155, E214, E217.
- Беременным женщинам не рекомендуется употребление продуктов питания, содержащих: E233.
- Расстройство пищеварения могут вызвать: E338-E341, E407, E450, E461, E463, E465, E466.
- Нежелательны для маленьких детей пищевые добавки: E249, E262, E310-E312, E320, E514, E623, E626-E635.
- Людям с повышенным уровнем холестерина в крови не рекомендуется: E320.
- Причиной нарушения функции щитовидной железы может стать: E127.
- Людям с кожными заболеваниями не рекомендуются: E230-E233.
- Людям с заболеванием печени и почек не рекомендуются: E171-E173, E220, E302, E320-E322, E510, E518.

Что вкусно, не всегда полезно!

Вот в таком плане выглядит на сегодняшний день наше с Вами скромное питание. К сожалению, у нас не много места чтобы уместить описание всех элементов и добавок, но в основе теперь Вы имеете представление, что к чему и с чем едят.

Находясь в отпуске в поездке за рубеж, будьте особенно бдительны к выбору продуктов питания. Старайтесь не покупать детям напитки, содержащие пищевые добавки. Лучше обойтись стаканом натурального сока или на крайний случай кипяченной или минеральной водой. Вместо готовых сгустителей лучше использовать муку или крахмал, натуральные обжаренные овощи например лук, морковь, томат (или обожженный сахар) заменят вам краситель в тёмном соусе. Нужно постараться найти альтернативу химии и тогда жить станет веселее.

А в остальном, берегите себя, ЖИВИТЕ здорово и не болейте!

* Jakszyn P, Gonzalez CA. *Nitrosamine and related food intake and gastric and oesophageal cancer risk: a systematic review of the epidemiological evidence.* World J Gastroenterol. 2006 Jul 21; 12(27):4296-4303; PMID 16865769.

Пищевые добавки.

Фосфаты.

Фосфаты — соли и эфиры фосфорных кислот, основное применение — фосфорные удобрения. Фосфаты широко используются в синтетических моющих средствах для связывания ионов кальция и магния. Важное место фосфаты занимают и в биохимии, а именно в синтезе множества биологически активных веществ, а также в энергетике всех живых организмов.

Различают ортофосфаты и конденсированные фосфаты, содержащие более одного атома Р, образующие связи Р—О—Р.

Кроме всех прочих достоинств и недостатков этого вещества а это применение их в составе стиральных порошков, мыла, удобрений итд, меня интересуют фосфаты, которые активно применяются в пищевой промышленности.

Фосфат натрия чаще всего применяется, как разрыхлитель в хлебобулочной индустрии, с его помощью получается однородная масса колбас. (кстати красный цвет у колбас, в отличии от натурального варёного серого цвета мяса, получается благодаря нитриту натрия, но об этом в следующий раз) Фосфат натрия входит кстати и в состав стиральных порошков, он смягчает воду.

Далее **фосфат кальция**. Его применяют как вспомогательное вещество для предупреждения комкообразности в сыпучих продуктах например сухом молоке, а так же он входит в состав зубной пасты.

Фосфат калия это антиоксидант, то есть вещество применяемое для замедления процессов окисления. Если к примеру соль фосфата калия посыпать на порезанное яблоко, оно не скоро изменит свой цвет на месте надреза. Кроме того этот фосфат применяют как консервант, так как он кроме всех своих достоинств ещё очень не любим бактериями. Они от него себя плохо чувствуют, а мы?

Фосфат на все руки мастер, его применяют как: консервант, кислотный регулятор, эмульгатор, ароматизатор, вспомогатель, антиокислитель.

Фосфаты так же имеют способность возбуждать, ну не в эротическом смысле. Просто фосфаты в организме являются отличными переносчиками энергии. Спортсмены потребляют этот химикат в дозах больших, чем обычный человек.

Содержат фосфаты например, кола и другие неалкогольные напитки, дёнер кебаб, некоторые сорта колбас, йогурт, плавленые сырки, молочные продукты из сухого молока, сухари, некоторые кондитерские изделия и прочие удовольствия.

Разрешённые в Германии фосфаты:

Natriumphosphat (E 339), Kaliumphosphat (E 340), Calciumphosphat (E 341) Diphosphat (E 450), Triphosphat (E 451) und Polyphosphat (E 452) Phosphorsäure (E338)

Содержание фосфатов в питьевой воде не должно превышать 3,5 мл. / 1 литр.

Daniyar Dedeubaev
«Я – повар!»



Послесловие. Немного об авторе.

Коктейль с привкусом счастья

Он — единственный выходец из Киргизии, который знает, как приготовить любимое блюдо братьев Гримм и какой десерт предпочитают немецкие байкеры. Докой в вопросах кулинарии он стал после окончания Магдебургской поварской школы — весьма авторитетного учебного заведения, выпускающего мастеров высокого класса. Здесь он освоил все тонкости национальных кухонь мира и защитил диплом в Индустриальной торговой палате Саксонии–Анхальт. Так что отыскать в кулинарной книге лакомство, рецепт которого был бы для него тайной, непросто.

За счастьем не нужно ходить за тридевять земель: оно рядом, его нужно только распробовать и оценить, как любое хорошо приготовленное блюдо...



Интервью для читателей гастрономического журнала HORECA.

Добрый день уважаемые соотечественники, читатели журнала «HoReCa».

Я искренне рад тому, что в Кыргызстане укрепляется и набирает силу тенденция направленная на улучшение качества обслуживания в сфере гастрономии. Благодаря позитивным переменам, которые наметились в этой сфере Кыргызстан может стать наряду с другими странами профессиональным партнёром в области туризма. С одной стороны для этого есть все предпосылки, а именно сама природа наделила нашу страну неописуемыми красотами, изумительным ландшафтом, разнообразной флорой и фауной. С другой стороны гостеприимство и радушие нашего народа является так же несметным богатством. Ко всему этому нужно добавить желание работать, профессионализм и компетенцию сотрудников в сфере обслуживания. Если сложить эти составляющие, то несомненно Кыргызстан имеет огромный туристический потенциал, который сможет помочь в возрождении нашей страны. Одним из важных аспектов в этом направлении безусловно является гастрономия. Ведь для любого туриста и самих местных жителей важно, что бы питание было организовано по всем правилам кулинарного искусства. А это не только качество приготовляемой пищи, но и безукоризненное соблюдение всех существующих санитарно-гигиенических норм и правил. Для достижения положительных результатов в этом направлении необходимо повысить и обновить теоретический курс подготовки профессионалов, а так же внести коррективы в практическую работу и организацию труда на предприятиях общественного питания. В данном контексте я не имею ввиду традиционную кухню народов средней Азии, здесь я снимаю шляпу перед нашими поварами. Но вместе с тем, могу констатировать тот факт, что в настоящее время ассортимент кыргызского ресторанного бизнеса весьма и весьма скуден. В первую очередь это связано с отсутствием внедрения новых технологий, повара к сожалению, продолжают получать образование по старым шаблонам советского образца. Но я думаю, что сообща мы сможем найти пути решения этой проблемы.

1. Что можете сказать о ресторанном бизнесе в Кыргызстане? На ваш взгляд, в каком он состоянии?

К сожалению, в данный момент я ничего не могу конкретного сказать о ресторанном бизнесе в Кыргызстане, поскольку не знаком с его внутренним содержанием. Для этого нужно приехать в Кыргызстан, поработать день другой на предприятиях общественного питания, понять какие проблемы беспокоят моих коллег. Я очень хотел бы проанализировать эту ситуацию и осветить для читателей свои соображения в полном объёме, я не думаю, что всё так плохо, нужно только подкорректировать некоторые этапы и подкрепить основные знания в области современного подхода к производству питания.

2. Что для Вас профессия повара? В чем особенность данной профессии?

Профессия повар.....для меня, как поэта в первую очередь, это ещё одна возможность реализовать себя с творческой стороны. Скажу больше, если поэт пишет стихотворения, то не каждый читатель наберется смелости высказать своё истинное мнение, особенно если читатель близок к поэту, его друг, родственник или член семьи. Поэзия по своему сложна в понимании,

не каждый может её прочувствовать и объективно оценить. В последнее время в Кыргызстане люди перестали читать стихи, уже единицы помнят Есенина, Ахматову, Пастернака, я не говорю о местных поэтах, которые, кстати тоже очень не плохо пишут. А вот противоположность поэтическому творчеству для меня кулинария. Здесь всё по другому, нужен креативный и смелый подход, нужны технологии и знания, нужно хорошее оборудование и тогда будет качественная продукция, мнение о которой каждый повар сможет узнать в месте где собирают помои. Много помоев – иди учись, постарайся понять что не нравится клиентам, обрати внимание на вкусовые аспекты и внешний вид блюда, а если приходят чистые тарелки после еды назад – хвала тебе и аплодисменты. Здесь в отличии от поэзии те, для кого ты готовишь еду лукавить не станут. Не понравится, через силу, что бы угодить повару, никто есть не станет. Искусство повара заключается в том, что бы пища была не только вкусна, но и полезна. Не секрет, что даже настроение повара и всего коллектива влияет на качество приготовленной пищи, а если к хорошему настроению прибавить компетентность и опыт, то пальчики оближешь!

3. Как Вы начинали? И чего достигли? Можете рассказать Ваш путь к цели?

Ну, начну с того, что я ничего такого особенного не достиг, к цели я ещё не дошёл. К тому же цель жизни, цель Бытия это очень тонкая материя - в чём она заключается у каждого? Это глубокая философия. Моя цель не связана с кулинарной тематикой, я просто хочу быть Человеком в полном понимании этого смысла. Быть чистым душой и помыслами, любить от всего сердца, дарить тепло и радость, творить добро и жить с Достоинством и Честью. Вроде мало, но и это достаточно сложно. Как говорится, дорогу осилит идущий.

С кулинарным искусством я начал знакомится сразу по возвращении из рядов советской армии, мне было тогда около 20 лет. Дело в том, что когда проходил срочную службу в Борисоглебском высшем авиационном училище лётчиков, а по специальности я был техник авиационного оборудования и приборов, у меня умерла мама и мы с отцом после моего возвращения остались в доме вдвоём, пока я не женился.

Папа мой был учёным и варить умел только каши. Вот и пришлось взять книги по кулинарии и осваивать первые шаги на кухне. Я прочитал от корки до корки «Книгу о вкусной и здоровой пище». Это был настоящий шедевр.

В начале 1996 года я уехал в Германию. Специалиста электронного оборудования в немецких условиях из меня не получилось, другая технология и образовательный уровень, поэтому я устроился работать кухработником в греческий ресторан. Мыл посуду. Помогал сервировать блюда, чистил овощи. Проработал год, параллельно учил немецкий, сдавал тесты и экзамены. Через год я уже мог не плохо писать по-немецки, говорил без словаря, поэтому подал документы в известную магдебургскую школу поваров. Сдал экзамены и три года проучился в этой школе. Проходил практику в ресторанах саксонии-ангальт. Было очень интересно. Далее защитил диплом в индустриально-торговой палате ФРГ и стал профессиональным, признанным немецкими ведомствами поваром. Затем работал в немецком ресторане, вторым поваром в русском ресторане, в общем везде набирался опыта. Через пять лет по семейным обстоятельствам пришлось переехать из Магдебурга

во Франкфурт на Майне. Я нашёл работу повара в аэропорту Франкфурта, готовил еду для сотрудников аэропорта. А это представительства 110 авиакомпаний мира, 12 тысяч сотрудников – целая армия. Там для меня была настоящая кулинарная интернациональная школа. Шло время, меня пригласили пройти конкурс на место шеф повара в американский ресторан. Я прошёл отбор и начал работу в шеф-поваром в ресторане, всё было хорошо год или два, но травма спины, полученная на производстве в 2002 году напомнила о себе. Долгое время я был прикован к инвалидной коляске, ходил с костылями. Вердикт врачей был таков, что я больше не смогу работать на кухне, там нужны здоровые руки и ноги, да я и сам это прекрасно понимал. Но сидеть без работы я не хотел, начал писать статьи и рецепты в один русскоязычный журнал в Германии, потом меня пригласили вести еженедельную кулинарную рубрику, которую я веду уже пятый год. За это время написал книгу – учебное пособие для специалистов в области производства питания, стал автором кулинарной книги и более 200 статей. Параллельно я нашёл работу технолога в фирме производящей питание для детских садов и школ. Кстати там, тоже многому научился и хотел бы внедрить эту универсальную систему в Кыргызстане. Это поможет избежать многочисленных детских отравлений и сделает детскую пищу безопасной и вкусной. Но это уже совсем другая тема.

4. Можете сравнить работу повара в Кыргызстане, и в Германии, где Вы сейчас работаете?

Ну, опять, же что бы сравнивать работу повара в Кыргызстане, нужно немного поработать, как говорится побывать в его шкуре. Полагаю, основные аспекты одинаковые. Разница только в технологиях приготовления пищи, в условиях организации труда и конечно, что не маловажно в оплате. В Германии профессиональный повар получает 14-25 Евро в час, при 40 часовой рабочей неделе. Здесь очень внимательно относятся к условиям труда, защите прав работников, его здоровью и бытовым проблемам.

5. Почему выбор пал именно на Германию?

Когда я учился в школе, со мной за одной партой сидела красавица по имени Оксана. В 8 классе мы стали дружить, я провожал её домой, мы гуляли снежными зимними вечерами, я влюбился в неё и честно признаться, люблю до сих пор. И это прекрасное чувство к счастью у нас было взаимным, когда я отслужил в 1990 году мы поженились. У нас родился сын. Оксана и её мама по национальности немки. Их предков выселили перед Отечественной войной из Саратова. В 1994-95 годах нам было особенно сложно, не было работы, везде царил хаос, полнейший беспредел и беззаконие. Когда немцы стали возвращаться в Германию, мама Оксаны предложила мне попробовать свои силы в Германии, я подумал и понял, что никому не нужен в Кыргызстане, поехал на чужбину. Многие мои одноклассники уехали, а кто остался в селе либо спился, либо влечёт жалкое существование. Таковы реальности этой жизни. А с Оксаной мы и поныне живём счастливо, чего и вам желаем от души!

6. Вы как патриот своей страны, почему не работаете в Бишкеке? С чем это связано? С тем, что здесь у нас нет возможностей для самореализации или с не высокой заработной платой?

Конечно, и зарплата и условия работы имеют не маловажный фактор в выборе места работы. Но, важно и другое - нет стабильности в стране. Уезжают кыргызы по всему миру в поисках хлеба насущного, бегут Президенты, бегут учителя, врачи, инженеры. «Люди голосуют ногами» - как сказал Кулов. Половина нации живёт и работает на чужбине. Это страшная статистика. И я их понимаю. Патриотизм и любовь к Родине и своему народу не заключаются в географических рамках. Не тот сын любит маму, который живёт на её шее, а тот который маму свою уважает, помогает ей и болеет за неё всем своим сердцем, пусть и не рядом, но душою с ней.

Так и любовь к Родине, она у каждого своя, знаете, я с единомышленниками в 2003 году организовал общественное объединение кыргызстанцев в Европе «Манас», являюсь его руководителем и по сей день. Сегодня это международная организация, зарегистрированная в Германии и Кыргызстане. У нас было много проектов которые мы реализовали в помощь Кыргызстану, нуждающимся детям, старикам и больным. Помогли многим нашим соотечественникам здесь в Германии, проложили культурный мост между Германией и Кыргызстаном. Конечно, не всегда было гладко, особенно во время правления Бакиева. В то время в Германии вышла моя книга «Госпожа чужбина» с циклом стихотворений «Когда губят мой народ» о бесчинствах творимых семьей Президента. Да и в этом проявляется любовь к Родине. Нельзя молчать, когда губят твой народ, нужно бить в набат и тогда чаша рано или поздно переполнится, люди поймут, что пришла пора встать с колен. Нужно стараться каждому на своём месте делать что-то доброе для своего народа, нужно помогать своей стране любыми доступными и законными способами, в это и будет выражен настоящий патриотизм.

7. Что хотели бы сказать своим коллегам в Кыргызстане? (здесь я думаю, можно сказать о Вашем приезде).

В сентябре мы, а это общественное объединение интернациональной дружбы «Манас» совместно с гильдией поваров планируем провести в Бишкеке ряд семинаров на тему «Современный подход к организации общественного питания». Я проведу показательные мастер-классы по тематике европейской кухни, да и не только европейской, покажу испанскую, мексиканскую, греческую технологии приготовления пищи. Буду рад пообщаться с коллегами, обсудить общий курс на модернизацию и обновление. Мы сделаем большое и нужное дело, но обязательно только вместе и сообща. Приходите, не оставайтесь в стороне уважаемые коллеги. Я буду рад видеть вас!

С наилучшими пожеланиями
Данияр Деркембаев.

Данијал Дедетбаев
«Я – повар!»



*На снимках: Семинар и мастер класс для поваров ведущих ресторанов города Бишкек 2011 год.
Пресс конференция для журналистов о проведенном семинаре.*



Встреча с учениками бишкекских кулинарных училищ.



*Конференция на тему внедрение НАССР в КР.
Мой доклад и мнения участников.*