

**Рыба и морепродукты
на русском языке**

FISH & MORE

[FISH AND SEAFOOD TO GRILL OR COOK]



СОДЕРЖАНИЕ

СОУСЫ

➤ Соус тартар	8
➤ Голландский соус	8
➤ Соус руй	8
➤ Рыбный велюте	9
➤ Соус бёр-блан	9
➤ Соус биск	9
➤ Рыбный бульон	10
➤ Бульон для варки рыбы	10

НА ПЛАНЧЕ

Рыба

➤ Маринованная пикша гриль	14
➤ Морской черт с беконом и шалфеем	16
➤ Филе лосося по-восточному	18
➤ Филе морского языка в панировке из зелени	20
➤ Треска с чорисо и манчего	23
➤ Рулеты из лосося с рокфором	24
➤ Филе солнечника с мускатным орехом и блины из батата	27
➤ Маринованная сайда с чили и чорисо гриль	28
➤ Крокеты из форели с васаби и кокосовым соусом	30
➤ Филе морского петуха с карри	32
➤ Скумбрия в сале со жгучим перцем	35
➤ Сибас и колбаски андуйет гриль с яблочным уксусом	36

➤ Красный тунец гриль с кинзой и кориандром	39
➤ Меч-рыба под острым соусом с васаби	40
➤ Сардины с песто из зелени	42
➤ Дорадо с кунжутом и пюре из помидоров	44
➤ Тюрбо в маке	46
➤ Барабулька, фаршированная маслинами и фенхелем	49
➤ Треска гриль со жгучим соусом и пюре с чесноком	50
➤ Маринованное филе барабульки с карри и бобами гриль	52
➤ Крепинеты из лосося с беконом и луком	55
➤ Сельди и вителот гриль с горчицей	56
➤ Морской черт и порей гриль с красным луком	58

Моллюски

➤ Морские гребешки с лимоном конфи	60
➤ Устрицы с лимонграссом на шпажках	62
➤ Морские гребешки на шпажках и шийтаке с фундуком	64
➤ Хрустящие вонголе с имбирем	66
➤ Мидии с бататом фри	68
➤ Моллюски в обертке	70
➤ Волнистые рожки гриль в соусе айоли	72
➤ Мидии по-каталонски на планче	74
➤ Морские черенки с анисовым маслом	77

Ракообразные

➤ Креветки на шпажках с панчеттой и пармезаном	78
➤ Осьминоги под соусом вьерж с кинзой	80
➤ Лангусты по-ямайски	82
➤ Крупные лангустины с чермулой	84
➤ Крабовые крокеты с чесноком и чили	87
➤ Розовые креветки в персильаде с соусом сатай	88
➤ Омары с лаймами	90

В ДУХОВКЕ

Рыба

➤ Тажин из ската с шафраном, яблоками и мускатной тыквой	94
➤ Запеченная скумбрия с сидром и колбасками андуйет	96
➤ Кальмары с каперсами	98
➤ Пармантье из сайды с маслинами	100
➤ Запеченная тюрбо с салом, салатом и горошком	102
➤ Дорадо в соляной корке с зеленью	104
➤ Морской черт с белыми грибами и фундуком	107
➤ Попьеты из сайды с панчеттой и пармезаном	108
➤ Спинки трески, запеченные с копченой моцареллой и помидорами	110

➤ Запеченный сибас с зеленью и лепестками чеснока	112
➤ Сардины, запеченные с луковым конфитюром	114
➤ Камбала, запеченная с пряностями	117
➤ Запеченная форель с миндалем и щавелевым соусом	118

Моллюски

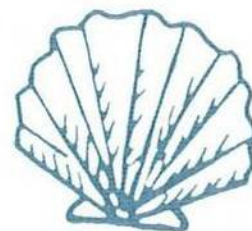
➤ Устрицы, запеченные с кремом из белых грибов и пармезана	120
➤ Мидии с мясной начинкой	122
➤ Моллюски, запеченные с пореем и пармезаном	124
➤ Вонголе, запеченные с имбирем	126
➤ Устрицы, запеченные с хреном	129

Ракообразные

➤ Лангустины в катаифи с ванилью	130
➤ Пирожки из краба и картофеля с козьим сыром и салом	132
➤ Рыбный суп	134

НАПИТКИ

136



СОУСЫ

ТАРТАР



РУЙ



ГОЛЛАНДСКИЙ СОУС



БЕР-БЛАН



РЫБНЫЙ ВЕЛЮТЕ



БИСК



СОУС ТАРТАР

➤ Измельчите 2 крутых яйца, 30 г каперсов, 6 крупных корнишонов, 2 молодые луковицы и 1 маленький пучок кервеля. Смешайте в миске все ингредиенты с 250 мл майонеза. Подается к жареной рыбе.

ГОЛЛАНДСКИЙ СОУС

➤ Растопите на водяной бане 300 г сливочного масла. Когда масло растопится, снимите с поверхности хлопья и всплывшие частицы, чтобы масло стало совершенно прозрачным. В кастрюле смешайте 5 желтков с 3 ст. л. воды. Нагревайте на слабом огне 6–8 минут, непрерывно взбивая, чтобы получился сабайон. Снимите с огня и, взбивая, влейте топленое масло. Добавьте сок ½ лимона, соль и перец. Храните при комнатной температуре.

Подавайте к рулетам из лосося с рокфором (с. 24), сардинам с песто из зелени (с. 42), крепинетам из лосося с беконом и луком (с. 55), морскому черту и порею гриль (с. 58)...

СОУС РУЙ

➤ В чашу комбайна поместите 1 желток крутого яйца, 1 сырой желток, 1 ст. л. горчицы, 1 филе анчоуса, 1 крупный очищенный зубчик чеснока, 2 щепотки шафрана, 2 щепотки паприки, 1 ч. л. томатной пасты, соль и перец.

➤ Включите комбайн на 30 секунд, затем влейте 100 мл оливкового масла и 100 мл подсолнечного.

➤ Включите комбайн еще на несколько секунд, чтобы соус стал однородным.

Подавайте к рыбному супу (с. 134), а также к жареной рыбе.



РЫБНЫЙ ВЕЛЮТЕ

➤ В кастрюле кипятите 400 мл рыбного бульона, пока он не выпарится наполовину, добавьте 200 мл жирных сливок, посолите и поперчите. Еще немного выпарите, чтобы соус слегка загустел. Взбивая, добавьте 60 г холодного сливочного масла. Кипятите 2 минуты, взбивая погружным блендером до однородной консистенции. До подачи держите на водяной бане.

➤ Перед подачей на стол добавьте измельченный зеленый лук, карри, шафран, горчичные зерна и икру морского ежа...

СОУС БЕР-БЛАН

➤ В кастрюле смешайте 200 мл белого вина, 2 измельченные головки лука-шалота и 1 веточку тимьяна. Нагревайте, пока вино почти полностью не выпарится. Добавьте 200 мл жирных сливок и уварите наполовину. Сняв с огня, при непрерывном взбивании добавьте 200 мл порезанного кубиками холодного сливочного масла. Процедите соус через сито и держите в тепле на водяной бане.

Подавайте к маринованной пикше гриль (с. 14), треске с чорисо (с. 23), морским гребешкам на шпажках с шиитаке (с. 64)...

СОУС БИСК

➤ Измельчите и поджарьте в большой кастрюле с 50 мл оливкового масла 2 моркови, 2 зубчика чеснока и 2 луковицы. Добавьте 1 кг панцирей ракообразных или дробленых мелких крабов и, помешивая, поджаривайте 5 минут на сильном огне. Добавьте 1 ст. л. с верхом томатной пасты, поджаривайте 2 минуты, фламбируйте 1 рюмкой коньяка, залейте водой, чтобы она покрыла содержимое кастрюли, добавьте 3 нарезанных кусочками помидора, посолите и поперчите. Доведите до кипения и варите 1 час на среднем огне.

➤ В течение 2 минут измельчите погружным блендером, затем процедите через частое сито, отжимая как можно тщательнее. Влейте в кастрюлю, добавьте 200 мл жирных сливок, соль и перец. Варите 15 минут на среднем огне. Снимите с огня и, взбивая, добавьте 30 г холодного сливочного масла. Взбейте соус погружным блендером и подавайте горячим.

Подавайте к крокетам из крабов с чесноком и чили (с. 87), с запеченной тюрбо с салом (с. 102) или лангустинами в катаифи (с. 130)...

РЫБНЫЙ БУЛЬОН

ИНГРЕДИЕНТЫ

На 600 мл бульона

800 г костей рыбы,
желательно
камбалообразной
(тюрбо, морского языка,
солнечника...)
4 измельченные головки
лука-шалота
300 мл белого вина
30 г сливочного масла

➤ Кости разрежьте на удобные для варки куски, ополосните холодной водой. В большой кастрюле на среднем огне поджарьте на сливочном масле шалот. Добавьте кости и поджаривайте еще 5 минут.

➤ Влейте белое вино и добавьте холодной воды, чтобы она полностью покрыла кости. Доведите до кипения и варите 20 минут на среднем огне, снимая пену. Процедите рыбный бульон через частое сито.

➤ Используйте рыбный бульон в течение 2 суток или храните в морозильнике в маленьких пластиковых контейнерах. Можно также сделать из рыбьего бульона кубики льда. Это удобно, если вы используете его понемногу.

БУЛЬОН ДЛЯ ВАРКИ РЫБЫ

ИНГРЕДИЕНТЫ

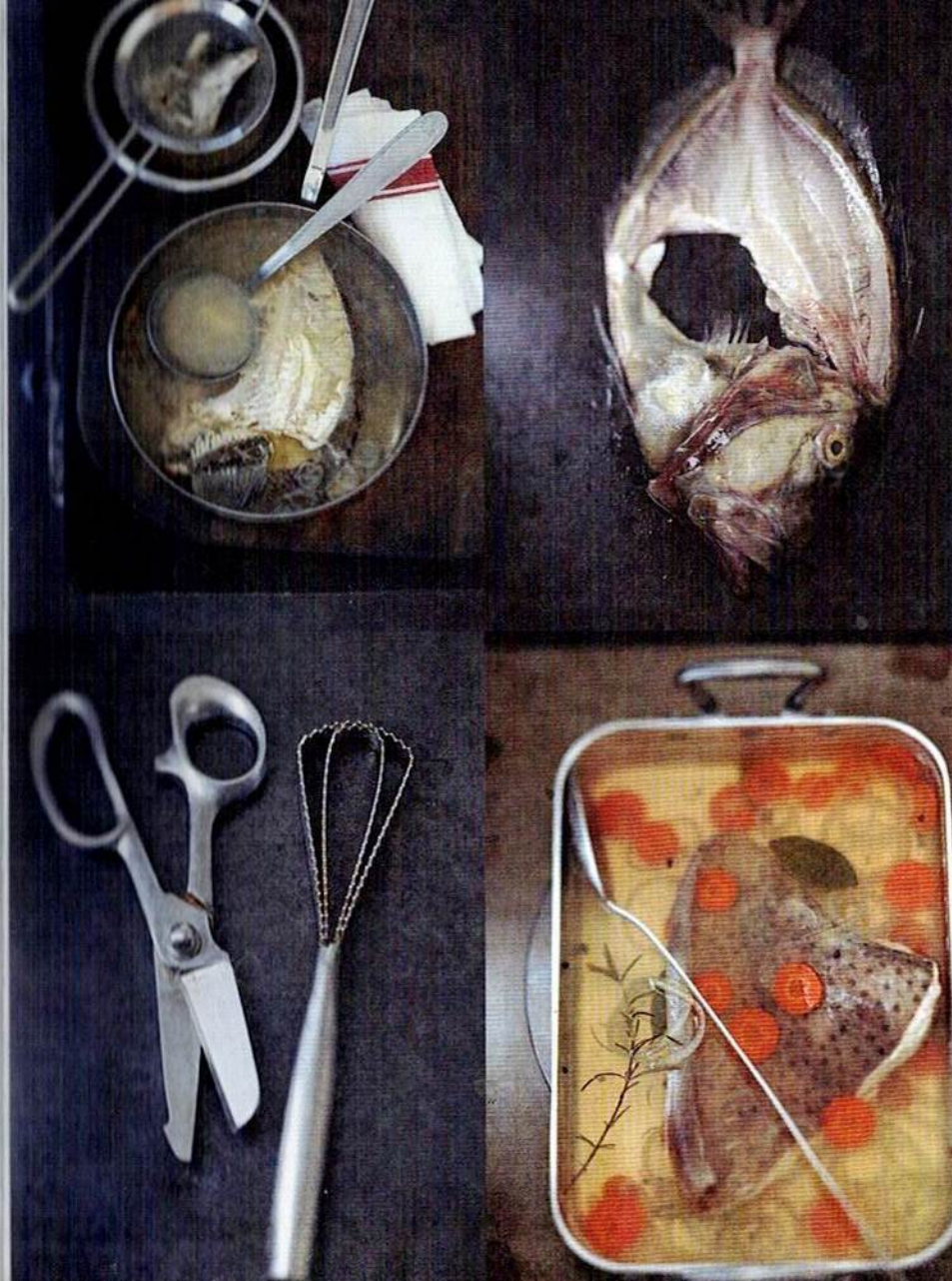
На 3 л бульона

1 морковь
1 крупная луковица
1 веточка розмарина
2 веточки тимьяна
3 кружка лимона
500 мл белого вина
2,5 л воды
1 ст. л. крупной соли
15 зерен перца

➤ Почистите и нарежьте лук и морковь.

➤ Влейте в кастрюлю воду и белое вино. Добавьте лук и морковь, кружки лимона, тимьян, розмарин и соль. Доведите до кипения и варите на среднем огне 15 минут. Выключите огонь, добавьте перец и дайте полностью остыть. Процедите.

➤ Чтобы сварить рыбу в бульоне, положите ее в большое глубокое блюдо или другую жаростойкую посуду и залейте холодным бульоном. На слабом огне доведите до кипения и варите 10–20 минут (в зависимости от величины и сорта рыбы). Выньте рыбу из бульона, если подаете ее горячей, или дайте ей остыть в бульоне, если подаете холодной.





НА ПЛАНЧЕ



МАРИНОВАННАЯ ПИКША ГРИЛЬ

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 30 мин.

МАРИНОВАНИЕ: 3 ч.

ЖАРКА: 10 мин.

ИНГРЕДИЕНТЫ

На 6 порций

6 кусков пикши по 160–180 г
2 ст. л. хрена
750 г картофеля сорта
розоваль
3 головки лука-шалота
1 маленький пучок петрушки
100 мл апельсинового сока
3 ст. л. винного уксуса
150 мл оливкового масла
Соль, перец из мельницы

» В миске смешайте апельсиновый сок с солью и перцем, добавьте половину оливкового масла и хрен.

» Положите куски копченой пикши в глубокое блюдо и залейте маринадом с хреном. Немного маринада оставьте для подачи. Закройте пленкой и на 3 часа поставьте в холодильник.

» Помойте картофель и 20 минут варите его в кастрюле с кипящей подсоленной водой.

» Почистите и измельчите шалот. Помойте и порежьте петрушку.

» В миске смешайте уксус, соль и перец. Добавьте оставшееся масло, шалот и петрушку. Все перемешайте.

» Разогрейте планчу.

» Выньте картофель из воды. Не охлаждая, порежьте ломтиками, положите в миску с соусом винегрет и перемешайте.

» Выньте пикшу из маринада и поджарьте на планче по 5 минут с каждой стороны.

» Подавайте пикшу гриль с теплым картофелем. Отдельно подайте оставшийся маринад.



МОРСКОЙ ЧЕРТ С БЕКОНОМ И ШАЛФЕЕМ

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 45 мин.

ОХЛАЖДЕНИЕ: 6 ч.

ЖАРКА: 15 мин.

ИНГРЕДИЕНТЫ

На 6 порций

6 кусочков филе морского черта по 160 г

12 ломтиков бекона

12 листиков шалфея

9 зеленых помидоров

2 головки лука-шалота

1 зубчик чеснока

300 мл рыбного бульона (с. 10)

180 г сливочного масла

3 ст. л. оливкового масла + еще немного для планчи

Соль, перец из мельницы

» Почистите и измельчите шалот и чеснок, порежьте 6 листиков шалфея.

» В миске смешайте 100 г размягченного сливочного масла с шалотом, чесноком, порезанным шалфеем, солью и перцем.

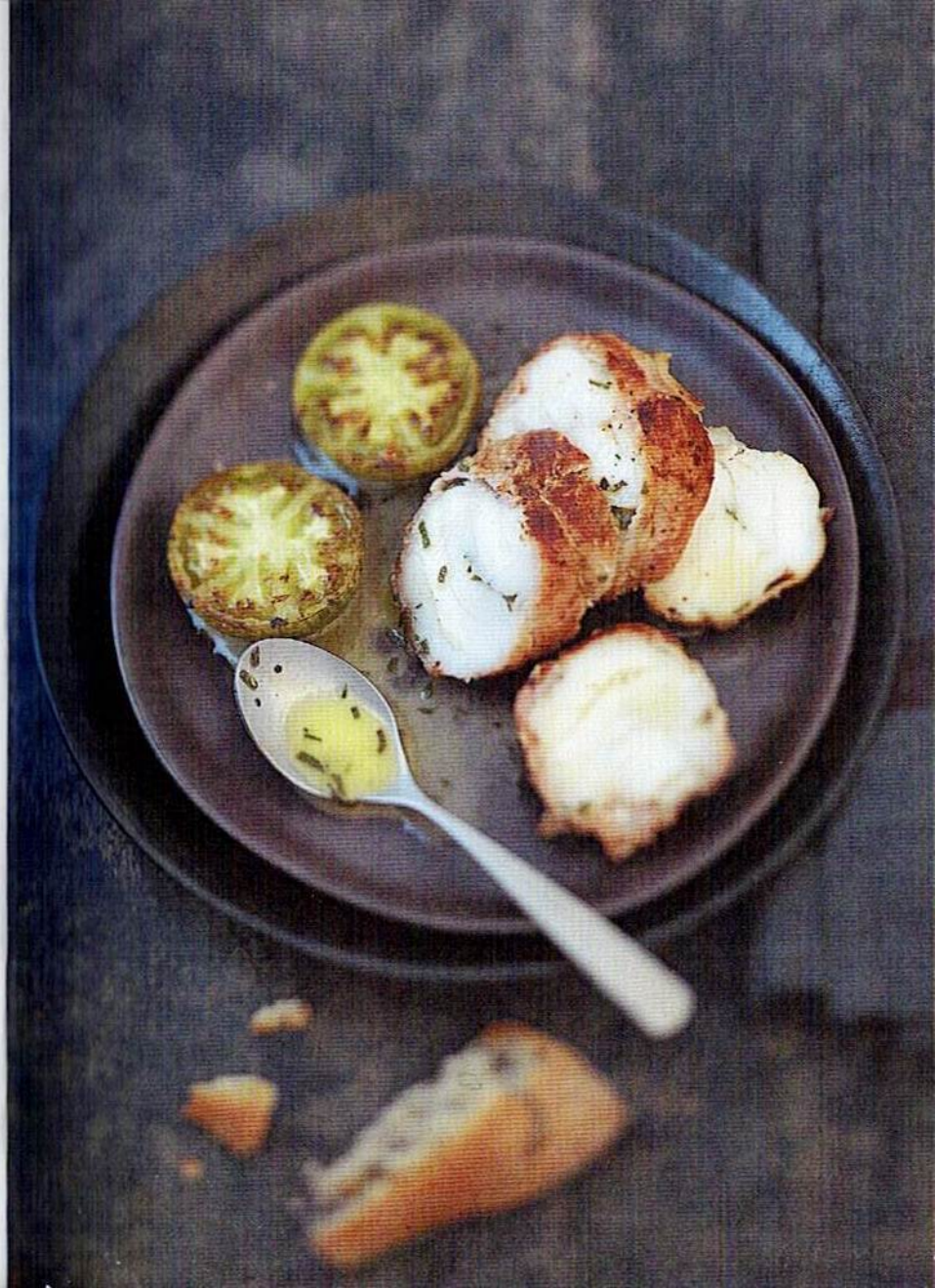
» Надрежьте каждый кусок рыбы и раскройте книжкой. Внутри посолите и поперчите и намажьте половиной масла с шалфеем. Закройте куски и сверху смажьте оставшимся маслом с шалфеем. Каждый кусок плотно оберните 2 ломтиками бекона. Закройте пленкой и на 6 часов поставьте в холодильник.

» Измельчите оставшийся шалфей, в кастрюле разогрейте рыбный бульон с солью и перцем и кипятите 5 минут. Взбивая, на сильном огне добавьте оставшееся холодное масло кусочками, затем нарезанный шалфей. Все измельчите погружным блендером и держите соус в тепле, но не кипятите.

» Разогрейте планчу и слегка смажьте оливковым маслом.

» Помойте помидоры, разрежьте их пополам, посолите и поперчите со стороны среза и сбрызните оливковым маслом.

» Подрумяньте на планче помидоры со стороны среза, одновременно положите на планчу куски морского черта и жарьте 10–15 минут, регулярно переворачивая. Сразу же подавайте на стол с соевым соусом.



ФИЛЕ ЛОСОСЯ ПО-ВОСТОЧНОМУ

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 30 мин.

ЖАРКА: 20 мин.

ИНГРЕДИЕНТЫ

На 6 порций

- 6 кусков филе шотландского лосося по 180 г (с кожей, без чешуи)
- 3 довольно крупных круглых кабачка
- 18 мелких молодых луковок или головок шнитт-лука со стеблем
- 1 пучок кинзы
- 1 зубчик чеснока
- 1 ч. л. без верха молотого кумина
- 1 ч. л. без верха зерен кориандра
- 1 ч. л. с верхом хариссы
- 3 ст. л. лимонного сока
- 100 мл оливкового масла + еще немного для планчи
- Флер-де-сель, перец из мельницы

- » Разогрейте планчу на среднем огне и слегка смажьте ее маслом.
- » Помойте кабачки и порежьте их кружочками. Помойте шнитт-лук (или мелкие луковички).
- » Посыпьте куски лосося флер-де-сель и перцем и положите их на планчу кожей вниз.
- » Рядом положите кабачки и шнитт-лук. Жарьте рыбу, не переворачивая (с одной стороны) 15–20 минут, пока она не станет полупрозрачной. Кабачки и шнитт-лук несколько раз переверните, чтобы они поджарились со всех сторон.
- » Тем временем очистите зубчик чеснока. Помойте и оборвите листья кинзы, сложите их в глубокую миску. Добавьте чеснок, кумин, кориандр, лимонный сок, хариссу, оливковое масло и 1 щепотку соли. 20 секунд измельчайте погружным блендером.
- » Когда филе лосося и овощи поджарятся, при помощи кисточки покройте их приготовленным восточным маринадом. Немедленно подавайте на стол. Отдельно подайте оставшийся маринад.



ФИЛЕ МОРСКОГО ЯЗЫКА В ПАНИРОВКЕ ИЗ ЗЕЛЕНИ

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 40 мин.

ЖАРКА: 10 мин.

ИНГРЕДИЕНТЫ

На 6 порций

12 крупных филе морского
языка

1 пучок петрушки

1 пучок кервеля

1 пучок кинзы

2 головки лука-шалота

1 ч. л. без верха розового
перца

140 г панировки

Сок 2 лимонов

150 мл белого вина

200 мл жирных сливок

150 г сливочного масла

150 мл оливкового масла +
еще немного для планчи
Соль, перец из мельницы

➤ Помойте зелень, очистите ее от стеблей. Положите в чашу комбайна с 3 ст. л. оливкового масла, добавьте розовый перец, панировку и немного соли. Измельчите, чтобы получилась зеленая, рассыпчатая, немного влажная панировка.

➤ Посолите и поперчите филе морского языка и обваляйте в зеленой панировке, плотно прижимая, чтобы она прилипла к рыбе. Уберите в холодильник.

➤ Почистите и измельчите шалот. Положите в кастрюлю, добавьте белое вино. Доведите до кипения и почти полностью выпарьте жидкость. Влейте сливки, уварите наполовину. Сняв с огня, при непрерывном взбивании добавьте сливочное масло кусочками, затем лимонный сок, соль и перец. Процедите лимонное масло через частое сито. Держите на водяной бане.

➤ Разогрейте планчу и обильно смажьте ее оливковым маслом.

➤ Поджаривайте на планче панированную рыбу по 4–5 минут с каждой стороны. Во время жарки смазывайте рыбу оставшимся оливковым маслом.

➤ Погружным блендером взбейте горячее лимонное масло. Подавайте рыбу горячей с лимонным маслом, на гарнир – сладкий перец гриль или рис со специями.



ТРЕСКА С ЧОРИСО И МАНЧЕГО

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 30 мин.

ЖАРКА: 45 мин.

ИНГРЕДИЕНТЫ

На 6 порций

6 кусков трески по 160 г
1 маленькая острая
колбаска чорисо
200 г манчего (твердого
испанского сыра)
4 красных перца
3 зубчика чеснока
1 ст. л. без верха жгучего
эспелетского перца
150 мл оливкового масла +
еще немного для планчи
Соль, перец из мельницы

- » Разогрейте планчу и слегка смажьте ее маслом.
- » Очистите перцы, разрежьте их пополам или на 4 части и положите на лист фольги с неочищенными зубчиками чеснока. Посолите, поперчите и заверните фольгу, хорошенько примяв ее. Положите получившийся плоский пакет из фольги на планчу и жарьте овощи 25–30 минут, регулярно переворачивая пакет.
- » Тем временем надрежьте куски трески, разверните книжкой, приправьте солью и половиной эспелетского перца.
- » Снимите с чорисо кожицу и порежьте тонкими кружками. С сыра снимите корку и нарежьте его стружкой при помощи овощечистки.
- » Разложите манчего и чорисо внутрь кусков пикши, закройте их и осторожно перевяжите кулинарной нитью. Сверху посыпьте солью и оставшимся эспелетским перцем, слегка смажьте оливковым маслом.
- » Снимите с планчи фольгу с перцем и чесноком, дайте остыть. Очистите зубчики чеснока, измельчите овощи в комбайне или блендере с 80–100 мл горячей воды и 100–120 мл оливкового масла, солью и перцем, чтобы получился соус (если он густоват, добавьте еще немного горячей воды).
- » Поджаривайте куски трески на горячей планче по 6–8 минут с каждой стороны. Тут же подавайте на стол с соусом из перца и чеснока.

РУЛЕТЫ ИЗ ЛОСОСЯ С РОКФОРОМ

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 30 мин.

ЖАРКА: 30 мин.

ИНГРЕДИЕНТЫ

На 6 порций

900 г филе шотландского
лосося (без кожи)

220 г рокфора

9 мелких кочанов эндивия

2 ст. л. тмина

3 ст. л. оливкового масла

Соль, перец из мельницы

» Порежьте филе лосося на 18 ломтиков толщиной 1,5 см. Срежьте серый слой мякоти.

» На каждый ломтик положите 1 кусочек рокфора и, слегка прижимая, осторожно сверните и обвяжите кулинарной нитью. Умеренно посолите (рокфор довольно соленый) и поперчите каждый кусочек.

» Разогрейте планку на слабом огне. Очистите эндивий от верхних листьев, слегка ополосните, кончиком ножа вырежьте кочерыжку. Разрежьте эндивий вдоль пополам, посолите, поперчите и при помощи кисточки смажьте оливковым маслом. Положите срезом вниз на планку и жарьте 10–12 минут не переворачивая. Затем переверните, посыпьте тмином, снова смажьте оливковым маслом и жарьте еще 8–10 минут. Снимите с планки и держите в тепле. Увеличьте жар до максимума.

» Положите рулеты из лосося на планку и жарьте 4–5 минут. Переверните и жарьте еще 2 минуты: лососина должна остаться в середине розовой и сочной. Сразу же подавайте с жареным эндивием, сбрызнув оливковым маслом.



ФИЛЕ СОЛНЕЧНИКА С МУСКАТНЫМ ОРЕХОМ И БЛИНЫ ИЗ БАТАТА

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 45 мин.

ЖАРКА: 10 мин.

ИНГРЕДИЕНТЫ

На 6 порций

900 г филе солнечника

600 г батата

2 яйца

1 зубчик чеснока

2 мускатных ореха

1 ч. л. без верха кумина

Несколько порезанных

веточек кинзы

½ пакетика разрыхлителя
для теста

2 ст. л. с верхом муки

4 ст. л. творога

300 мл говяжьего бульона

50 г сливочного масла

3 ст. л. подсолнечного
масла

Соль, перец из мельницы

» Почистите и помойте батат, порежьте кусками. Варите 20 минут в кипящей подсоленной воде с целым очищенным зубчиком чеснока.

» Натрите на большую тарелку мускатные орехи.

» Разрежьте филе солнечника на куски, с одной стороны обваляйте их в мускатном орехе. Посолите, поперчите и уберите в холодильник.

» На 10 минут откиньте батат на дуршлаг, измельчите в комбайне вместе с чесноком, добавьте взбитые яйца, муку, разрыхлитель, творог, кумин, соль и перец. Размешайте, чтобы получилось однородное тесто.

» В кастрюле 10–15 минут на среднем огне кипятите бульон, чтобы он уварился. Снимите с огня и, взбивая, добавьте 30 г холодного сливочного масла, соль и перец. Держите на слабом огне, но не кипятите.

» На сковороде для блинов растопите кусочек сливочного масла и ровным слоем распределите полную столовую ложку теста. Жарьте блины по 3–4 минуты с каждой стороны. Поджарьте все блины (вы можете взять большую сковороду и жарить по 3–4 блина сразу). Держите их в тепле.

» Разогрейте планчу и слегка смажьте ее маслом. Поджаривайте на ней филе солнечника по 3–4 минуты с каждой стороны, начав со стороны, обваленной в мускатном орехе. Посыпьте кинзой и тут же подавайте на стол с блинами и горячим соусом.

МАРИНОВАННАЯ САЙДА С ЧИЛИ И ЧОРИСО ГРИЛЬ

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 15 мин.

МАРИНОВАНИЕ: 6 ч.

ЖАРКА: около 15 мин.

ИНГРЕДИЕНТЫ

На 6 порций

6 кусков сайды по 250 г
24 тонких ломтика чорисо
1 маленький стручок
слабожгучего красного
перца
1 зубчик чеснока
1 ч. л. паприки
1 ч. л. молотого имбиря
150 мл оливкового масла
1 ч. л. мелкого сахара
Соль

- » Перец очистите от семян и измельчите. Почистите и очень мелко порежьте чеснок.
- » В миске с 3 ст. л. очень горячей воды смешайте имбирь, паприку и соль. Взбивая, влейте оливковое масло. Затем добавьте перец и чеснок.
- » Половину маринада перелейте на большое блюдо, положите на него куски сайды и покройте оставшимся маринадом. Закройте пленкой и на 6 часов уберите в холодильник.
- » Разогрейте планчу.
- » Выньте рыбу из маринада и поджаривайте на планче по 6–9 минут с каждой стороны в зависимости от толщины куска.
- » За 3 минуты до окончания жарки положите на планку ломтики чорисо и поджаривайте по 1–2 минуты с каждой стороны.
- » Положите на каждый кусок рыбы 4 ломтика чорисо, слегка сбрызните маринадом и тут же подавайте на стол.



КРОКЕТЫ ИЗ ФОРЕЛИ С ВАСАБИ И КОКОСОВЫМ СОУСОМ

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 40 мин.

ЖАРКА: 10 мин.

ИНГРЕДИЕНТЫ

На 6 порций

700 г филе морской форели
без кожи
600 г сахарного зеленого
горошка
1 крупная головка репчатого
лука
3 головки лука-шалота
1 ст. л. васаби
300 мл кокосового молока
150 мл рыбного бульона
(с. 10)
2 ст. л. имбирной пасты
(из восточной лавки)
1 ст. л. без верха молотого
карри
3 ст. л. оливкового масла +
еще немного для планчи
Соль, перец из мельницы

» Удалите серый слой мякоти и косточки, обработанное таким образом филе мелко нарежьте ножом. Очистите и измельчите шалот.

» В миске смешайте нарезанную форель с шалотом, васаби, половиной оливкового масла, солью и перцем. Слепите крокеты (по 3 штуки на порцию), положите их на тарелку и поставьте в холодильник.

» Почистите и измельчите лук, 5 минут поджаривайте его на слабом огне с оставшимся оливковым маслом. Влейте бульон, доведите до кипения и наполовину уварите. Добавьте кокосовое молоко, имбирную пасту, карри, соль и перец. Потомите на слабом огне около 15 минут.

» Тем временем помойте горошек и 3 минуты варите его в большой кастрюле с подсоленной кипящей водой. Откиньте на дуршлаг и ополосните холодной водой.

» Разогрейте планчу и слегка смажьте ее маслом.

» Подрумянивайте крокеты на планче в течение 5–7 минут, регулярно их переворачивая. Затем добавьте сахарный горошек и поджаривайте все вместе еще 3 минуты.

» Взбейте кокосовый соус и подавайте с крокетами и сахарным горошком.



ФИЛЕ МОРСКОГО ПЕТУХА С КАРРИ

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 40 мин.

ЖАРКА: 10 мин.

ИНГРЕДИЕНТЫ

На 6 порций

6 морских петухов по 400 г

200 г салатной смеси

200 г свеженатертого
пармезана

1 ст. л. без верха молотого
мадрасского карри

60 мл винного уксуса

100 мл оливкового масла

Соль, перец из мельницы

- » Разогрейте духовку до 180 °С.
- » Очистите рыбу от чешуи, срежьте филе и удалите кости. Посолите и поперчите филе, поставьте в холодильник.
- » Рассыпьте тертый пармезан по противню, покрытому бумагой для выпечки. На 8–10 минут поставьте в духовку, чтобы сыр подрумянился. Дайте ему остыть и разломайте на куски.
- » Разогрейте планчу. В кастрюле разогрейте уксус с 3 ст. л. воды. Снимите с огня, добавьте карри, соль и перец. Когда карри растворится, влейте оливковое масло, размешайте блендером до гладкой консистенции, дайте остыть.
- » Поджаривайте филе на планче по 3–4 минуты с каждой стороны, начиная со стороны кожи. Затем полейте половиной соуса с карри.
- » Оставшимся соусом заправьте салатную смесь. Подавайте филе горячим с чипсами из пармезана и салатом.



СКУМБРИЯ В САЛЕ СО ЖГУЧИМ ПЕРЦЕМ

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 30 мин.

ЖАРКА: 10 мин.

ИНГРЕДИЕНТЫ

На 6 порций

4 очень крупные скумбрии
(или 6 средних)
800 г картофеля сорта ратт
20 тонких ломтиков
копченого сала
30 г молотого перца кубеба
или ямайского
400 мл жирных сливок
3 ст. л. оливкового масла
Соль, перец из мельницы

» Обрежьте у скумбрии плавники, голову, но не потрошите (чтобы не разрезать брюхо). Разрежьте рыбу на куски (по 3 на порцию) и тогда уже выпотрошите (в этом случае они останутся целыми). Промойте и обсушите чистой салфеткой.

» Каждый кусок рыбы оберните ломтиком сала и крепко перевяжите. Слегка смажьте мякоть рыбы маслом. Обваляйте в молотом перце, прижимая, чтобы он лучше пристал, и посолите. Поставьте в холодильник.

» Помойте картофель и 20 минут варите в подсоленной кипящей воде.

» Поджарьте в кастрюле оставшееся сало, предварительно его порезав, добавьте сливки, соль и перец. Доведите до кипения и варите 10 минут, чтобы соус немного загустел. Взбейте все погружным блендером.

» Выньте картофель и, не снимая кожуры, порежьте кружками. Выложите в кастрюлю с соусом и держите в тепле.

» Разогрейте планчу.

» Поджарьте на планче куски скумбрии по 4–5 минут с каждой стороны. Тут же подавайте с картофелем в соусе.

ФИЛЕ МОРСКОГО ПЕТУХА С КАРРИ

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 40 мин.

ЖАРКА: 10 мин.

ИНГРЕДИЕНТЫ

На 6 порций

6 морских петухов по 400 г
200 г салатной смеси
200 г свеженатертого
пармезана
1 ст. л. без верха молотого
мадрасского карри
60 мл винного уксуса
100 мл оливкового масла
Соль, перец из мельницы

- » Разогрейте духовку до 180 °С.
- » Очистите рыбу от чешуи, срежьте филе и удалите кости. Посолите и поперчите филе, поставьте в холодильник.
- » Рассыпьте тертый пармезан по противню, покрытому бумагой для выпечки. На 8–10 минут поставьте в духовку, чтобы сыр подрумянился. Дайте ему остыть и разломайте на куски.
- » Разогрейте планчу. В кастрюле разогрейте уксус с 3 ст. л. воды. Снимите с огня, добавьте карри, соль и перец. Когда карри растворится, влейте оливковое масло, размешайте блендером до гладкой консистенции, дайте остыть.
- » Поджаривайте филе на планче по 3–4 минуты с каждой стороны, начиная со стороны кожи. Затем полейте половиной соуса с карри.
- » Оставшимся соусом заправьте салатную смесь. Подавайте филе горячим с чипсами из пармезана и салатом.



СКУМБРИЯ В САЛЕ СО ЖГУЧИМ ПЕРЦЕМ

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 30 мин.

ЖАРКА: 10 мин.

ИНГРЕДИЕНТЫ

На 6 порций

4 очень крупные скумбрии
(или 6 средних)

800 г картофеля сорта ратт
20 тонких ломтиков
копченого сала

30 г молотого перца кубеба
или ямайского

400 мл жирных сливок

3 ст. л. оливкового масла
Соль, перец из мельницы

» Обрежьте у скумбрии плавники, голову, но не потрошите (чтобы не разрезать брюхо). Разрежьте рыбу на куски (по 3 на порцию) и тогда уже выпотрошите (в этом случае они останутся целыми). Промойте и обсушите чистой салфеткой.

» Каждый кусок рыбы оберните ломтиком сала и крепко перевяжите. Слегка смажьте мякоть рыбы маслом. Обваляйте в молотом перце, прижимая, чтобы он лучше пристал, и посолите. Поставьте в холодильник.

» Помойте картофель и 20 минут варите в подсоленной кипящей воде.

» Поджарьте в кастрюле оставшееся сало, предварительно его порезав, добавьте сливки, соль и перец. Доведите до кипения и варите 10 минут, чтобы соус немного загустел. Взбейте все погружным блендером.

» Выньте картофель и, не снимая кожуры, порежьте кружками. Выложите в кастрюлю с соусом и держите в тепле.

» Разогрейте планчу.

» Поджарьте на планче куски скумбрии по 4–5 минут с каждой стороны. Тут же подавайте с картофелем в соусе.

СИБАС И КОЛБАСКИ АНДУЙЕТ ГРИЛЬ С ЯБЛОЧНЫМ УКСУСОМ

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 30 мин.

МАРИНОВАНИЕ: 2 ч.

ЖАРКА: 15 мин.

ИНГРЕДИЕНТЫ

На 6 порций

3 сибаса по 800–900 г
500 г колбасок андуейт
из Гемене
250 мл яблочного уксуса
140 г слабосоленого
сливочного масла
3 ст. л. оливкового масла
1 ст. л. с верхом сахара
кассонад
Соль, перец из мельницы

➤ Очистите рыбу от чешуи, отрежьте головы. Осторожно выпотрошите и разрежьте на куски. Промойте холодной водой.

➤ В миске смешайте 3 ст. л. яблочного уксуса с солью и перцем, затем добавьте оливковое масло. Половину этого соуса перелейте в глубокое блюдо, положите куски сибаса и смажьте их сверху оставшимся соусом. Закройте пленкой и 2 часа маринуйте в холодильнике.

➤ В кастрюле на сильном огне уварите наполовину оставшийся уксус со 100 мл воды и сахаром. Уменьшите огонь и, взбивая, введите холодное сливочное масло кусочками. Слегка посолите, поперчите. Кипятите 3 минуты на сильном огне. Взбейте соус погружным блендером и держите его в тепле.

➤ Разогрейте планшу. Снимите кожицу с колбаски андуейт, порежьте ломтиками толщиной 5–6 мм, затем каждый ломтик разрежьте пополам.

➤ Выньте куски сибаса из маринада и выложите на планшу, поджаривайте с одной стороны 5–6 минут. Переверните, одновременно положите на планшу ломтики колбаски андуейт. Поджаривайте 5–6 минут, 1–2 раза перевернув ломтики колбаски.

➤ К сибасу и колбаскам андуейт подайте соус с яблочным уксусом, а на гарнир – поджаренную на сливочном масле морскую фасоль (солерос) или тальятелле.



КРАСНЫЙ ТУНЕЦ ГРИЛЬ С КИНЗОЙ И КОРИАНДРОМ

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 15 мин.

МАРИНОВАНИЕ: 4 ч.

ЖАРКА: 20 мин.

ИНГРЕДИЕНТЫ

На 6 порций

1 кг филе красного тунца

2 крупных кабачка

1 зубчик чеснока

1 большой пучок кинзы

1 ст. л. с верхом зерен

кориандра

1 ч. л. без верха молотого

имбиря

150 мл оливкового масла

Соль, перец из мельницы

- » Очистите чеснок, помойте и оборвите листья с веток кинзы.
- » Положите в чашу комбайна кориандр, добавьте листья кинзы, чеснок, имбирь, оливковое масло, соль и перец, измельчайте 2 минуты.
- » Разрежьте филе тунца на 6 толстых ломтей. Половину маринада с кинзой перелейте в глубокое блюдо, разложите на нем ломти тунца и залейте их оставшимся маринадом. Закройте пленкой и на 4 часа уберите в холодильник.
- » Помойте кабачки, порежьте их кружками толщиной 5–7 мм. Посолите и поперчите.
- » Разогрейте планчу.
- » Выньте куски тунца из маринада.
- » Подрумянивайте на планче кружки кабачка с одной стороны (5 минут). Переверните и подрумянивайте еще 5 минут. Одновременно положите на планку куски тунца и поджарьте их в течение 8–9 минут с одной стороны и только 1–2 минуты – с другой: тунец должен остаться сыроватым внутри.
- » Если ломти более тонкие, уменьшите время жарки.
- » Смажьте маринадом тунца и кабачки и подавайте на стол.

Вместе с кабачками
вы можете поджарить
нарезанный клубень фенхеля.

МЕЧ-РЫБА ПОД ОСТРЫМ СОУСОМ С ВАСАБИ

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 30 мин.

ЖАРКА: 15 мин.

ИНГРЕДИЕНТЫ

На 6 порций

6 кусков меч-рыбы по 180 г

6 молодых луковиц

с перьями

1 ч. л. с верхом васаби

1 маленький стручок

красного чили

4 зубчика чеснока

1 маленький пучок петрушки

Сок 2 лимонов

1 ст. л. с верхом сахара

кассонад

100 мл масла

из виноградных косточек

или подсолнечного + еще

немного для планчи

Соль, перец из мельницы

» Приготовьте острый соус. Помойте и нашинкуйте петрушку, очистите молодой лук, оставив 5 см перьев, мелко порежьте. Очистите от семечек и измельчите чили. Почистите и измельчите чеснок.

» В миске смешайте петрушку, чили, чеснок, лук, соль и перец.

» Влейте в кастрюлю лимонный сок, добавьте 3 ст. л. воды, масло и кассонад. Нагревайте на среднем огне. Как только смесь закипит, выключите огонь и влейте ее в миску с подготовленными ингредиентами для соуса. Добавьте васаби, перемешайте, дайте соусу остыть.

» Разогрейте планчу и слегка смажьте ее маслом.

» Куски меч-рыбы посолите, поперчите и поджарьте на планче (примерно по 6–8 минут с каждой стороны). Сразу же подавайте, полив острым соусом.

К этому блюду подайте салат из помидоров с соусом винегрет из хересного или бальзамического уксуса.



САРДИНЫ С ПЕСТО ИЗ ЗЕЛЕНИ

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 30 мин.

ЖАРКА: 10 мин.

ИНГРЕДИЕНТЫ

На 6 порций

18 крупных сардин
1 маленький пучок кинзы
1 маленький пучок кервеля
1 маленький пучок эстрагона
1 маленький пучок петрушки
750 г картофеля сорта ратт
4 зубчика чеснока
50 г тертого пармезана
30 г кедровых орешков
30 г сливочного масла
30 г оливкового масла +
еще немного для планчи
Соль, перец из мельницы

- » Выпотрошите сардины, промойте их под струей холодной воды, положите в дуршлаг и дайте стечь.
- » Помойте картофель и, не очищая, 15 минут варите в кипящей подсоленной воде. Выньте и ополосните холодной водой.
- » Почистите 1 зубчик чеснока, вырежьте росток.
- » Помойте зелень, удалите стебли. Переложите в чашу комбайна с зубчиком чеснока, кедровыми орешками и пармезаном. Измельчайте 2 минуты, добавьте 150 мл оливкового масла, соль и перец. Вымешивайте еще 1 минуту, чтобы получился однородный соус песто. Переложите в миску.
- » Почистите и мелко порежьте оставшийся чеснок.
- » Разрежьте картофелины пополам. Положите их на сковороду с оставшимся оливковым и сливочным маслом. Посолите, поперчите. Подрумянивайте 10–15 минут, добавив в середине жарки измельченный чеснок.
- » Разогрейте планчу и слегка смажьте маслом.
- » Посолите и поперчите сардины. Поджарьте их на планче по 4–5 минут с каждой стороны.
- » Разложите сардины по тарелкам и смажьте приготовленным песто. Гарнируйте картофелем с чесноком и тут же подавайте на стол.



ДОРАДО С КУНЖУТОМ И ПЮРЕ ИЗ ПОМИДОРОВ

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 45 мин.

ЖАРКА: 10 мин.

ИНГРЕДИЕНТЫ

На 6 порций

6 дорадо по 400 г
6 крупных помидоров
5 головок лука-шалота
140 г зерен кунжута
2 ст. л. хересного уксуса
3 ст. л. бальзамического
уксуса
3 ст. л. кунжутного масла
3 ст. л. оливкового
масла + еще немного
для смазывания рыбы
1 ст. л. с верхом сахара
кассонад
Соль, перец из мельницы

» Очистите дорадо от чешуи, срежьте филе, удалите кости (это могут сделать в рыбном магазине). На тарелку высыпьте 120 г кунжута. Смажьте рыбу оливковым маслом при помощи кисточки, запанируйте со стороны кожи в кунжute, слегка прижимая, чтобы зерна приклеились. Посолите и поперчите, положите в холодильник.

» Помидоры опустите в кастрюлю с кипящей водой на 20 секунд, выньте и остудите под холодной водой. Снимите кожицу, удалите семечки и крупно порежьте мякоть.

» Почистите и измельчите шалот. Поджаривайте 5 минут в кастрюле с 3 ст. л. оливкового масла, затем добавьте помидоры, сахар кассонад, соль и перец. Варите 30 минут на среднем огне, регулярно помешивая.

» На антипригарной сковороде без масла на слабом огне поджарьте в течение 2 минут оставшийся кунжут. Дайте остыть.

» В высокой миске смешайте оба вида уксуса с 3 ст. л. горячей воды, солью и перцем. Добавьте кунжутное и оставшееся оливковое масло и поджаренный кунжут. 20 секунд перемешивайте погружным блендером, чтобы получился однородный соус.

» Разогрейте планку и слегка смажьте ее маслом.

» Положите на планку запанированное филе дорадо кожей вниз и подрумянивайте 5 минут. Переверните и подрумянивайте еще 4–5 минут.

» Залейте филе соусом с кунжутом и подавайте с пюре из помидоров на гарнир.



ТЮРБО В МАКЕ

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 45 мин.

ЖАРКА: 20 мин.

ИНГРЕДИЕНТЫ

На 6 порций

6 кусков тюрбо
по 350–400 г

150 г мака

2 кочешка стеблевого
мангольда

100 мл оливкового масла

Соль, перец из мельницы

Для беарнского соуса с базиликом

2 крупные очищенные
и измельченные головки
лука-шалота

15 измельченных листьев
базилика

5 желтков

150 мл уксуса

300 г сливочного масла

1 ч. л. дробленого перца

» Срежьте с кочешка мангольда зеленые листья, помойте черенки и на 15 минут полностью погрузите их в большую кастрюлю с кипящей подсоленной водой. Выньте и быстро остудите в холодной воде.

» Положите шалот в кастрюлю с дробленым перцем и уксусом. 8–10 минут выпаривайте на среднем огне досуха, дайте остыть.

» Посолите и поперчите куски тюрбо. Смажьте оливковым маслом и запанируйте в зернах мака.

» Приготовьте беарнский соус с базиликом. В кастрюле на водяной бане растопите сливочное масло и осветлите его, удалив всплывшие хлопья и осторожно слив топленое масло, чтобы в него не попал осадок со дна. В кастрюлю с шалотом положите желтки и добавьте 2 ст. л. воды. Непрестанно взбивая, варите 6–8 минут на очень слабом огне, чтобы получился сабайон. Сняв с огня, взбивайте еще 3 минуты, чтобы масса побыстрее остыла. Продолжая взбивать, понемногу влейте топленое масло. Посолите и поперчите. Процедите беарнский соус через ситечко.

» Добавьте к соусу листья базилика и держите при комнатной температуре.

» Разогрейте планчу.

» Кочешки мангольда разрежьте в длину на 3 части. Кистью смажьте оливковым маслом, посолите и поперчите.

» Одновременно поджаривайте на планче тюрбо и мангольд: тюрбо — по 8–10 минут с каждой стороны. Мангольд переворачивайте во время жарки. Подавайте с беарнским соусом.



БАРАБУЛЬКА, ФАРШИРОВАННАЯ МАСЛИНАМИ И ФЕНХЕЛЕМ

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 30 мин.

ЖАРКА: 15 мин.

ИНГРЕДИЕНТЫ

На 6 порций

6 барабулек по 300–400 г
80 г жирных нежных маслин
(косточки удалить)
1 средний клубень фенхеля
1 зубчик чеснока
50 г кедровых орешков
1 ст. л. черной тапенады
6 листьев базилика
100 мл оливкового масла +
еще немного для планчи
Соль, перец из мельницы

- » Очистите от чешуи и выпотрошите барабульку. Промойте и положите в холодильник.
- » Помойте и измельчите фенхель. Почистите и измельчите чеснок. Крупно порежьте маслины. Порежьте базилик.
- » На сковороде 10–15 минут поджаривайте на слабом огне фенхель и чеснок с половиной оливкового масла. Посолите и поперчите.
- » Положите на сковороду маслины, кедровые орешки и базилик. Жарьте еще 5 минут. Дайте остыть.
- » В миске смешайте оставшееся оливковое масло с тапенадой.
- » Разогрейте планчу и слегка смажьте ее маслом.
- » Осторожно начините рыбу фенхелем с маслинами. Перевяжите, посолите и поперчите.
- » Поджаривайте барабульку на планче по 5–6 минут с каждой стороны. Тут же подавайте на стол с маслом с тапенадой.

Подавайте барабульку с овощным
тианом по-провансальски.

ТРЕСКА ГРИЛЬ СО ЖГУЧИМ СОУСОМ И ПЮРЕ С ЧЕСНОКОМ

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 40 мин.

ЖАРКА: 15 мин.

ИНГРЕДИЕНТЫ

На 6 порций

6 кусков по 160 г
предварительно
вымоченной вяленой
трески
900 г картофеля
1 стручок красного чили
1 луковица
4 зубчика чеснока
40 г свежего имбиря
2 ст. л. азиатского рыбного
соуса
Сок 2 лимонов
200 мл молока
3 ст. л. уксуса
2 ст. л. густой нежирной
сметаны
60 г сливочного масла
100 мл масла
из виноградных косточек
или подсолнечного + еще
немного для планчи
1 ч. л. мелкого сахара
Соль, перец из мельницы

» Приготовьте жгучий соус: почистите и измельчите лук, почистите и натрите имбирь, очистите от семечек и измельчите чили.

» В кастрюле 5 минут поджаривайте лук с 2 ст. л. масла из виноградных косточек. Добавьте сахар, имбирь, рыбный соус, уксус, лимонный сок и соль. Доведите до кипения, влейте оставшееся масло и поддержите на огне еще 3 минуты. Сняв с огня, добавьте чили и перемешайте. Дайте остыть.

» Почистите и помойте картофель. Порежьте его кусками. Варите 20 минут в кастрюле с кипящей подсоленной водой.

» Почистите чеснок и на 5 минут опустите его в кастрюлю с кипящей водой, затем выньте. В другой кастрюле подогрейте молоко.

» Слейте воду с картофеля, добавьте чеснок и разомните с помощью пресс-пюре. Добавьте сливочное масло кусочками, горячее молоко, сметану, соль и перец. Перемешайте, чтобы получилось гладкое пюре. Держите на водяной бане.

» Разогрейте планку и слегка смажьте ее маслом.

» Положите на планку вымоченную треску и подрумяньте по 6–7 минут с каждой стороны. Подавайте горячей со жгучим соусом. На гарнир подайте пюре.



МАРИНОВАННОЕ ФИЛЕ БАРАБУЛЬКИ С КАРРИ И БОБАМИ ГРИЛЬ

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 45 мин.

МАРИНОВАНИЕ: 4 ч.

ЖАРКА: 5 мин.

ИНГРЕДИЕНТЫ

На 6 порций

6 крупных барабулек
3 кг свежих бобов
1 зубчик чеснока
30 г свежего имбиря
1 ст. л. без верха молотого
карри
2 ст. л. лимонного сока
150 мл оливкового масла
Соль, перец из мельницы

- » Очистите барабульку от чешуи, осторожно срежьте филе и выньте кости (лучше, если это сделают в рыбном магазине).
- » Очистите чеснок и измельчите его ножом до состояния пюре. Очистите и натрите имбирь.
- » В миске смешайте лимонный сок с карри, солью и перцем. Добавьте чеснок и имбирь, затем половину оливкового масла.
- » Половину маринада вылейте в глубокое блюдо, положите филе кожей вверх. Покройте оставшимся маринадом, закройте пленкой и на 4 часа поставьте в холодильник.
- » Тем временем выложите бобы и 5 минут варите их в большой кастрюле с кипящей подсоленной водой. Откиньте на дуршлаг и остудите холодной водой. Осторожно снимите кожицу.
- » Разогрейте планчу.
- » В миске смешайте бобы с оставшимся оливковым маслом, посолите и поперчите. Выньте филе из маринада.
- » На один угол планки положите бобы и, помешивая, поджаривайте 5 минут. Одновременно подрумяньте на планче филе барабульки по 2–3 минуты с каждой стороны. Тут же подавайте на стол.



КРЕПИНЕТЫ ИЗ ЛОСОСЯ С БЕКОНОМ И ЛУКОМ

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 45 мин.

ЖАРКА: 20 мин.

ИНГРЕДИЕНТЫ

На 6 порций

800 г филе шотландского лосося
9 больших ломтей бекона, нарезанных кусочками
1 почищенная и измельченная крупная красная луковица
1 большой кусок сальника (в мясной лавке)
3 веточки петрушки
1 ч. л. без верха молотого кумина
2 щепотки корицы
1 ст. л. жидкого меда
80 мл оливкового масла + еще немного для планчи
Соль, перец из мельницы

» На сковороде на среднем огне 6–8 минут поджаривайте лук с 3 ст. л. оливкового масла. Добавьте мед, кумин, корицу и слегка карамелизуйте. Добавьте кусочки бекона и, помешивая, жарьте на среднем огне еще 3–4 минуты. Дайте остыть.

» Очистите филе лосося от серого слоя и костей, мелко порубите подготовленную мякоть ножом. Помойте и измельчите петрушку.

» В миске смешайте фарш из лосося с петрушкой, добавьте карамелизованный лук с беконом. Посолите и поперчите.

» Вырежьте из сальника 12 квадратов размером примерно 15×15 см.

» Слепите из фарша 12 шариков. Положите в центр каждого квадрата сальника шарик фарша, заверните уголки и прижмите. Осторожно придавите крепинеты ладонью.

» Разогрейте планчу и слегка смажьте ее маслом.

» Смажьте оставшимся маслом крепинеты и поджаривайте их на планче по 6–8 минут с каждой стороны. Сразу же подавайте на стол с салатной смесью.

СЕЛЬДИ И ВИТЕЛОТ ГРИЛЬ С ГОРЧИЦЕЙ

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 30 мин.

ЖАРКА: 10 мин.

ИНГРЕДИЕНТЫ

На 6 порций

12 свежих сельдей
800 г фиолетового
картофеля вителот
80 г горчичных зерен
2 ст. л. с верхом крепкой
горчицы
150 мл рыбного бульона
(с. 10)
400 мл жирных сливок
3 ст. л. оливкового масла
Соль, перец из мельницы

» Выпотрошите сельди и промойте их под струей холодной воды. При помощи кисти смажьте их оливковым маслом и выложите на блюдо. Посыпьте с каждой стороны горчичными зернами, посолите и поперчите. Уберите в холодильник.

» Почистите и помойте картофель. Варите его 20 минут в кастрюле с кипящей подсоленной водой.

» Тем временем в другую кастрюлю влейте рыбный бульон и доведите его до кипения. Добавьте сметану, соль и перец. Кипятите на среднем огне 8–10 минут, пока соус слегка не загустеет. Держите в тепле, но не кипятите.

» Разогрейте планчу.

» Слейте с картофеля воду и остудите под холодной водой. Разрежьте картофелины пополам.

» С одной стороны планчи положите картофель и подрумянивайте его 8–10 минут. Одновременно на другой стороне планчи поджаривайте сельдь по 4–5 минут с каждой стороны.

» Разложите сельдь и картофель по тарелкам. Залейте горчичным соусом и тут же подавайте на стол.



МОРСКОЙ ЧЕРТ И ПОРЕЙ ГРИЛЬ С КРАСНЫМ ЛУКОМ

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 30 мин.

ЖАРКА: 30 мин.

ИНГРЕДИЕНТЫ

На 6 порций

900 г филе морского черта
12 мелких молодых луковичек
порей или 6 средних
3 красные луковички
1 маленький пучок кинзы
1 ч. л. без верха кориандра
3 ст. л. лимонного сока
Харисса на кончике ножа
120–150 мл оливкового
масла
Соль, перец из мельницы

- » Порежьте филе морского черта на 18 ломтиков толщиной 1 см. Посолите, поперчите, положите в холодильник.
- » Помойте порей и срежьте жесткую зеленую часть. Разрежьте пополам в длину.
- » Разогрейте планчу на слабом огне.
- » Слегка смажьте порей оливковым маслом и положите на планчу. Жарьте 20–25 минут, регулярно переворачивая и слегка смазывая оливковым маслом во время жарки. Посолите и поперчите.
- » Тем временем помойте и оборвите листья кинзы. В глубокой миске смешайте лимонный сок с солью, перцем, кориандром, хариссой, половиной кинзы и 100 мл оливкового масла. Измельчите погружным блендером, чтобы получился однородный соус.
- » Почистите и порежьте лук. Измельчите оставшуюся кинзу. В миске смешайте половину приготовленного соуса с кинзой и луком.
- » Когда порей станет мягким, снимите его с планчи и увеличьте огонь до максимума.
- » Поджаривайте на планче ломтики рыбы по 3–4 минуты с каждой стороны.
- » Разложите по тарелкам порей и луковый салат. Добавьте по 3 ломтика рыбы, полейте оставшимся соусом и тут же подавайте на стол.



МОРСКИЕ ГРЕБЕШКИ С ЛИМОНОМ КОНФИ

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 30 мин.

ЖАРКА: 5 мин.

ИНГРЕДИЕНТЫ

На 6 порций

30 свежих морских
гребешков (белое мясо)
600 г молодого шпината
½ лимона конфи
2 веточки кинзы
3 ст. л. апельсинового сока
1 ст. л. жидкого меда
80 мл рисового уксуса
100 мл оливкового масла +
еще немного для планчи
Соль, перец из мельницы

➤ Промойте шпинат, тщательно обсушите. Удалите косточки из лимона конфи, порежьте его мелкими кусочками. Листочки кинзы оборвите со стебля и порежьте.

➤ В кастрюле слегка подогрейте рисовый уксус с жидким медом, солью и перцем. Сняв с огня, добавьте оливковое масло, лимон конфи, порезанную кинзу и апельсиновый сок. Взбейте все погружным блендером, чтобы получился гладкий соус.

➤ Разогрейте планчу и слегка смажьте ее маслом.

➤ Посолите и поперчите морские гребешки и жарьте их на планче по 2–3 минуты с каждой стороны. Снимите их с планчи и держите в тепле.

➤ Положите листочки шпината на очень горячую планчу, посолите, поперчите и жарьте 2 минуты, непрерывно помешивая. Разложите по тарелкам. Сверху положите по 5 морских гребешков и полейте приготовленным соусом с лимоном конфи.



УСТРИЦЫ С ЛЕМОНГРАССОМ НА ШПАЖКАХ

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 45 мин.

МАРИНОВАНИЕ: 6 часов

ЖАРКА: 10 мин.

ИНГРЕДИЕНТЫ

На 6 порций

30 крупных устриц

2 яйца

2 стебля лемонграсса

1 маленький стручок
красного чили

3 веточки кинзы

1 луковица

80 г муки

200 г панировки, японской
(панко) или классической

2 ст. л. рыбного соуса

3 ст. л. сладкого соевого
соуса

100 мл оливкового масла

3 ст. л. масла

из виноградных косточек
или подсолнечного (для
планчи)

1 ст. л. мелкого сахара

» Раскройте устрицы над кастрюлей и осторожно отделите мякоть от раковин. Положите мякоть в кастрюлю, поставьте на огонь и при первых же признаках закипания снимите с огня и дайте устрицам остыть в выделившемся соке. Выложите на бумажное полотенце, затем переложите в глубокое блюдо.

» Перец чили очистите от семечек и мелко порежьте. Снимите с лемонграсса верхний жесткий слой и измельчите мягкую сердцевину. Помойте и измельчите кинзу. Почистите и измельчите лук.

» В кастрюле 5 минут поджаривайте на слабом огне лук с 2 ст. л. оливкового масла. Добавьте чили и лемонграсс, соль и перец. Жарьте еще 2 минуты, влейте соевый соус, добавьте рыбный соус, сахар, оставшееся оливковое масло и кинзу. Все вместе подержите на огне еще 2 минуты. Снимите с плиты и дайте слегка остыть.

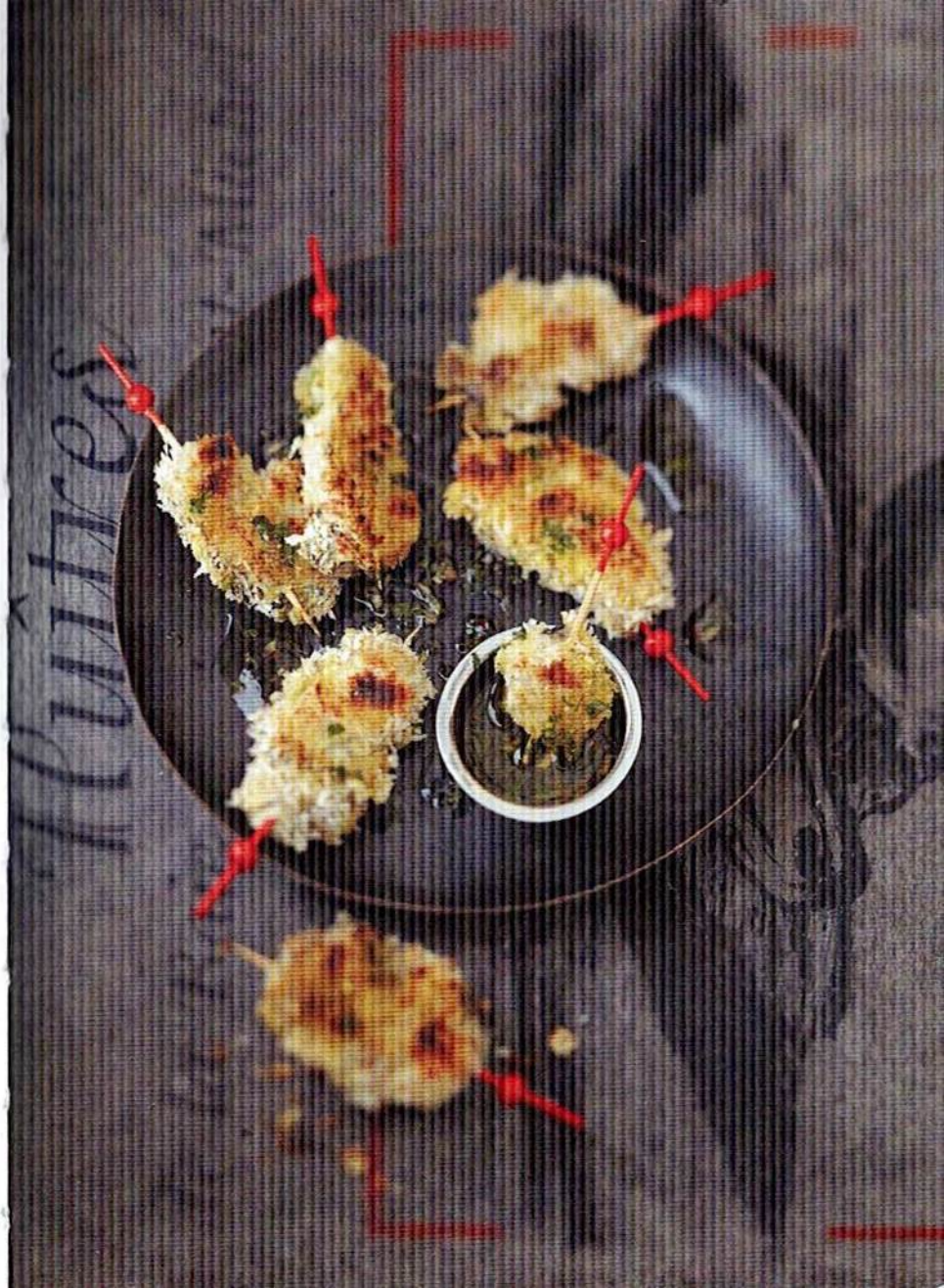
» Залейте этим маринадом устрицы, закройте пленкой и на 6 часов уберите в холодильник.

» В глубокой тарелке взбейте яйца. В две другие тарелки положите муку и панировку.

» Выньте устриц из маринада (маринад не выливайте) и обваляйте в муке, взбитом яйце и, наконец, в панировке. Нанижите на деревянные шпажки.

» Разогрейте планчу и обильно смажьте ее маслом из виноградных косточек или подсолнечным.

» Жарьте шпажки с устрицами по 3–5 минут с каждой стороны и тут же подавайте на стол (можно подать к устрицам маринад).



МОРСКИЕ ГРЕБЕШКИ НА ШПАЖКАХ И ШИИТАКЕ С ФУНДУКОМ

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 40 мин.

ЖАРКА: 10 мин.

ИНГРЕДИЕНТЫ

На 6 порций

24 крупных морских
гребешка (белое мясо)
400 г грибов шиитаке
75 г панировки
100 г фундука
20 г арахиса
2 щепотки молотого жгучего
чили
1 ст. л. без верха мелкого
сахара
3 ст. л. оливкового масла
Соль, перец из мельницы

- » Быстро ополосните грибы под струей холодной воды и обсушите на бумажном полотенце. Самые крупные разрежьте пополам.
- » Положите в чашу комбайна фундук, арахис, сахар, чили, 1 ст. л. оливкового масла и панировку. Измельчите в течение 2 минут, чтобы получилась мелкая ореховая панировка.
- » Разогрейте планчу и обильно смажьте ее маслом.
- » Положите на планчу шиитаке и поджаривайте 4–5 минут, регулярно помешивая. Посолите и поперчите. Снимите с планчи и дайте остыть.
- » На каждую шпажку нанижите 4 морских гребешка с шиитаке. Посолите и поперчите.
- » Снова обильно смажьте планчу маслом и 2–3 минуты подрумянивайте гребешки на шпажках с одной стороны. Переверните, посыпьте ореховой панировкой и подрумянивайте еще 2 минуты.
- » Снимите шпажки с планчи. Панировку жарьте еще 2 минуты, мешая ее лопаткой, пока она слегка не карамелизуется.
- » Посыпьте шпажки поджаренной ореховой панировкой и тут же подавайте на стол. На гарнир подайте спагетти или лингвине с кунжутом и васаби.



ХРУСТЯЩИЕ ВОНГОЛЕ С ИМБИРЕМ

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 30 мин.

ЖАРКА: 10 мин.

ИНГРЕДИЕНТЫ

На 6 порций

4 кг вонголе (венерок)

70 г свежего имбиря

2 луковицы

3 зубчика чеснока

1 стебель сельдерея

1 пучок кинзы

80 г панировки

3 ст. л. сладкого

соевого соуса

150 мл белого вина

100 мл оливкового масла

Соль, перец из мельницы

- Промойте вонголе в нескольких водах и откиньте на дуршлаг.
- Очистите и измельчите 1 луковицу. Очистите сельдерей от волокон и порежьте очень мелкими кубиками.
- В большом сотейнике с $\frac{1}{3}$ оливкового масла 5 минут жарьте на среднем огне нарезанный лук и сельдерей. Добавьте вонголе, белое вино и перец. Закройте сотейник крышкой и жарьте еще 10 минут на сильном огне, помешав моллюсков в середине жарки. Дайте остыть, снимите раковины.
- Почистите и измельчите вторую луковицу и зубчики чеснока. Помойте и измельчите кинзу. Почистите и мелко порежьте имбирь.
- Разогрейте планчу, влейте еще $\frac{1}{3}$ оливкового масла и 5 минут поджаривайте порезанный лук и чеснок с небольшим количеством соли и перца, помешивая металлической лопаткой. Добавьте имбирь и жарьте еще 5 минут.
- Положите на планчу вонголе, добавьте панировку, кинзу и оставшееся масло. Подрумянивайте все 5 минут, постоянно помешивая, чтобы моллюски со всех сторон покрылись панировкой и имбирем.
- Сбрызните вонголе соевым соусом. Тут же снимите с планчи и подавайте на стол.

На гарнир к вонголе подайте спагетти, жаренные в сливочном масле, с соевым соусом.



МИДИИ С БАТАТОМ ФРИ

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 40 мин.

ЖАРКА: 30 мин.

ИНГРЕДИЕНТЫ

На 6 порций

5 кг мидий бушо

1 кг бататов

350 г копченого сала

1 луковица

1 стебель сельдерея

1 букет гарни

1 пучок петрушки

200 мл белого вина

30 г сливочного масла

100 мл оливкового масла +
еще немного для планчи

Соль, перец из мельницы

» Поскребите раковины щеткой, промойте в нескольких водах, откиньте на дуршлаг.

» Почистите и измельчите лук. Очистите сельдерей от волокон и порежьте очень мелкими кубиками.

» В большом сотейнике на среднем огне 3 минуты поджаривайте на сливочном масле порезанный лук и сельдерей. Добавьте мидии, белое вино, букет гарни и перец. Закройте сотейник крышкой и жарьте еще 10 минут на сильном огне, время от времени встряхивая, чтобы мидии прогревались равномерно. Дайте им остыть, затем удалите раковины.

» Почистите и помойте батат. Порежьте соломкой.

» Разогрейте на среднем огне планчу и смажьте ее оливковым маслом.

» Разложите батат ровным слоем на планче, посолите и поперчите. Жарьте 15–20 минут, переворачивая каждые 5 минут и смазывая оливковым маслом с помощью кисти.

» Тем временем порежьте сало мелкими кубиками или соломкой. Помойте и измельчите петрушку. Снимите готовый жареный батат с планчи и держите в тепле. Увеличьте жар и 6–8 минут жарьте на планче кусочки сала.

» Выложите на планчу мидии и петрушку, посолив и поперчив, перемешайте и жарьте все это несколько минут. Тут же подавайте на стол с жареным бататом.



МОЛЛЮСКИ В ОБЕРТКЕ

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 30 мин.

ЖАРКА: 10 мин.

ИНГРЕДИЕНТЫ

На 6 порций

Мидии с зеленью

2,5 кг промытых и обсушенных мидий
1 почищенная и измельченная
головка репчатого лука
2 почищенные и измельченные
головки лука-шалота
1 очищенный от волокон и порезанный
мелкими кубиками стебель
сельдерея
1 измельченный пучок шнитт-лука
3 измельченные веточки кервеля
3 веточки тимьяна
1 большая веточка розмарина
200 мл белого вина
3 ст. л. оливкового масла
Соль, перец из мельницы

Сердцевидки с апельсином и лимоном

3 кг промытых и обсушенных
сердцевидок
3 апельсина
Сок ½ лимона
4 почищенные и измельченные
головки лука-шалота
4 веточки тимьяна
100 мл белого вина
150 мл жирных сливок
150 сливочного масла
100 мл оливкового масла
Соль, перец из мельницы

» Для мидий с зеленью в обертке: в кастрюле 5 минут поджаривайте на оливковом масле на среднем огне оба вида лука и сельдерея. Добавьте белое вино, розмарин и тимьян, соль и перец. Кипятите 5 минут на среднем огне.

» Разогрейте планчу. Вырежьте из фольги или пергаментной бумаги 6 больших квадратов. Разложите мидии в центре каждого квадрата. Сверху полейте приправой из белого вина. Посыпьте кервелем и шнитт-луком. Хорошо закройте обертки.

» Выложите на хорошо разогретую планчу. Жарьте около 10 минут не переворачивая. Сразу подавайте на стол.

» Для сердцевидок с апельсином и лимоном в обертке: с двух апельсинов снимите цедру, из всех трех апельсинов выжмите сок.

» В кастрюлю положите ¼ шалота и ¼ цедры. Влейте белое вино и на ¾ уварите на среднем огне. Влейте сливки и ½ апельсинового сока. Кипятите еще 6–8 минут на среднем огне.

Снимите с плиты и, взбивая, добавьте холодное сливочное масло кусочками. Посолите, поперчите, влейте лимонный сок. Держите в тепле.

» Разогрейте планчу до максимума. В миске смешайте оставшийся апельсиновый сок с тимьяном, оливковым маслом, оставшимся шалотом и апельсиновой цедрой, солью и перцем. Вырежьте 6 больших квадратов из фольги или пергаментной бумаги. Разложите сердцевидки в центре каждого квадрата и полейте апельсиновой смесью. Плотнo закройте обертки и положите их на планчу. Жарьте около 10 минут не переворачивая. Тут же подавайте на стол с цитрусовым маслом.



ВОЛНИСТЫЕ РОЖКИ ГРИЛЬ В СОУСЕ АЙОЛИ

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 1 ч.

ВЫМАЧИВАНИЕ: 1 ч.

ЖАРКА: 15 мин.

ИНГРЕДИЕНТЫ

На 6 порций

3,5 кг живых волнистых
рожков (трубачей),
вымоченных в течение
часа в холодной воде
с горстью крупной соли
12 картофелин сорта ратт
6 крутых яиц
1 сырой желток
3 крупные очищенные
моркови
2 крупных кабачка
18 помидоров черри
3 очищенных зубчика
чеснока (удалить ростки)
1 лавровый лист
2 веточки тимьяна
2 ст. л. эспелетского перца
1 ст. л. с верхом горчицы
150 мл оливкового масла +
еще немного для планчи
3 ст. л. подсолнечного
масла
Крупная соль
Соль, перец из мельницы

» Моллюсков несколько раз промойте в холодной воде и откиньте на дуршлаг. Положите их в кастрюлю с 1 ст. л. эспелетского перца, 1 горстью крупной соли, тимьяном и лавровым листом. Залейте с верхом холодной водой. Доведите до кипения и варите 30 минут на среднем огне, регулярно снимая пену.

» Порежьте морковь и кабачки на довольно толстые кусочки. Картофель варите 20 минут в кипящей подсоленной воде. В другой кастрюле 12–15 минут варите морковь и 5 минут – кабачки. Откиньте на дуршлаг и остудите овощи холодной водой.

» Пестиком разотрите в миске чеснок. Смешайте его с горчицей и яичным желтком. Понемногу влейте подсолнечное масло и 100 мл оливкового, непрерывно взбивая, как майонез. Посолите и поперчите.

» Откиньте моллюсков на дуршлаг. Остудите холодной водой и очистите от раковин, стараясь удалить замыкающий мускул и край кишечника.

» Разогрейте планчу, смажьте ее маслом. Разрежьте картофелины пополам. Положите морковь, кабачки и картофель на планчу и жарьте 6–8 минут. Отодвиньте их на одну сторону планчи.

» Положите на планчу волнистые рожки и помидоры черри и подрумянивайте их в течение 5 минут. Сбрызните все оставшимся оливковым маслом, посыпьте эспелетским перцем. Подавайте блюдо горячим, с крутыми яйцами и соусом айоли.



МОРСКИЕ ЧЕРЕНКИ С АНИСОВЫМ МАСЛОМ

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 20 мин.

ОХЛАЖДЕНИЕ: 20 мин.

ЖАРКА: 10 мин.

ИНГРЕДИЕНТЫ

На 6 порций

3 кг морских черенков
4 головки лука-шалота
2 зубчика чеснока
1 большой пучок кервеля
2 ст. л. семян фенхеля
3 ст. л. анисового ликера
160 г размягченного сливочного масла

Растительное масло для планчи
Соль, перец из мельницы

» Замочите черенки в холодной подсоленной воде. Несколько раз промойте их и откиньте на дуршлаг.

» Очистите и мелко порежьте шалот и чеснок. Помойте и очистите от стеблей кервель.

» Положите сливочное масло в чашу комбайна. Добавьте кервель, семена фенхеля, анисовый ликер, порезанные шалот и чеснок. Измельчайте 2 минуты.

» Выложите пряное масло в миску и на 20 минут уберите в холодильник.

» Разогрейте планчу и слегка смажьте ее маслом.

» Положите пряное масло в кастрюлю и поставьте ее в уголок планчи, чтобы масло потихоньку таяло. Положите черенки на очень горячую планчу, посолите и поперчите. Жарьте 6–8 минут.

» Когда черенки раскроются и поджарятся, осторожно смажьте их внутри пряным маслом. Жарьте еще 2 минуты и тут же подавайте на стол с помидорами по-провансальски или с тиапом из кабачков и помидоров.

КРЕВЕТКИ НА ШПАЖКАХ С ПАНЧЕТТОЙ И ПАРМЕЗАНОМ

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 30 мин.

ОХЛАЖДЕНИЕ: 1 ч.

ЖАРКА: 10 мин.

ИНГРЕДИЕНТЫ

На 6 порций

36 креветок среднего
размера

18 тонких ломтиков
панчетты

120 г пармезана

1 ч. л. эспелетского перца

200 мл бальзамического
уксуса

3 ст. л. оливкового масла

1 ст. л. мелкого сахара

Соль

» Очистите креветки, оставляя панцирь на кончике хвоста. Осторожно надрежьте спинку и удалите черную кишку.

» Настрогайте пармезан при помощи овощечистки.

» Приправьте креветки эспелетским перцем и солью и посыпьте стружкой пармезана.

» Ломтики панчетты разрежьте пополам и оберните креветки. На шпажки плотно нанижите по 3 креветки в панчетте (см. фото). Положите шпажки на глубокое блюдо и полейте оливковым маслом. На 1 час поставьте в холодильник.

» Тем временем уварите в кастрюле уксус с сахаром и 1 щепоткой соли, чтобы получился густой сироп. Остудите.

» Разогрейте планчу.

» Поджарьте шпажки с креветками на горячей планче по 4–5 минут с каждой стороны. Положите на каждую тарелку по 2 шпажки и полейте сиропом из бальзамического уксуса. Сразу же подавайте на стол с салатом из краснокочанной капусты.



ОСЬМИНОГИ ПОД СОУСОМ ВЬЕРЖ С КИНЗОЙ

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 45 мин.

ОХЛАЖДЕНИЕ: 2 ч.

ЖАРКА: 30 мин.

ИНГРЕДИЕНТЫ

На 6 порций

1,5 кг мелких свежих
осьминогов
2 красных помидора
2 желтых помидора
2 зеленых помидора
4 крупные головки
лука-шалота
1 маленький пучок кинзы
200 мл оливкового масла +
еще немного для планчи
Соль, перец из мельницы

- » Очистите осьминогов, аккуратно удалив пленки, отделите щупальца от тушек, все тщательно промойте и откиньте на дуршлаг.
- » На 20 секунд опустите помидоры в кастрюлю с кипящей водой, остудите под холодной водой и откиньте на дуршлаг. Снимите кожицу, разрежьте на четвертинки, удалите семечки и порежьте мелкими кубиками.
- » Очистите и измельчите шалот, помойте и порежьте кинзу.
- » В миске смешайте помидоры с шалотом и кинзой. Посолите, поперчите, добавьте оливковое масло и поставьте соус в холодильник на 2 часа.
- » Разогрейте планчу и слегка смажьте ее маслом.
- » Посолите и поперчите осьминогов. Щупальца положите на планчу и жарьте 10–15 минут. Затем сдвиньте их на край планчи, чтобы они продолжали жариться. Одновременно положите на планчу тушки осьминогов и жарьте их 10–15 минут.
- » Полейте тушки и щупальца осьминогов $\frac{1}{3}$ соуса вьерж и жарьте еще 3 минуты.
- » Оставшийся соус перелейте в глубокое блюдо, положите в него жареных осьминогов и перемешайте, чтобы они покрылись соусом. Сразу же подавайте на стол.

На гарнир к осьминогам подайте салат литти-джем с изюмом и соусом винегрет с соком цитрусовых.



ЛАНГУСТЫ ПО-ЯМАЙСКИ

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 20 мин.

МАРИНОВАНИЕ: 2 ч.

ЖАРКА: 20 мин.

ИНГРЕДИЕНТЫ

На 6 порций

6 шейк лангуста по 300–400 г или 3 крупные шейки

3 лайма

½ стручка красного чили

150 г сливочного масла

15 г черного ямайского перца

1 ч. л. без верха

флер-де-сель

Растительное масло

для планчи

➤ Разрежьте шейки лангуста вдоль пополам и положите их в большое глубокое блюдо.

➤ Измельчите перец, натрите цедру 2 лаймов и выжмите сок из всех 3 лаймов. В миске смешайте половину сока и цедры с половиной молотого перца.

➤ Слегка смажьте лангустов маринадом. Закройте пленкой и на 2 часа поставьте блюдо в холодильник.

➤ Очистите от семечек и измельчите чили. В кастрюле на слабом огне растопите сливочное масло. Снимите с огня, добавьте измельченный чили, флер-де-сель и оставшиеся сок и цедру лайма. Перемешайте и держите это масло при комнатной температуре.

➤ Разогрейте планку и слегка смажьте ее растительным маслом.

➤ Шейки лангустов положите на планку разрезом вниз и жарьте 8–10 минут. Переверните, стараясь, чтобы они плотно прилегали к планке. Смажьте их небольшими порциями масла с лаймом и поджаривайте со стороны панциря 6–8 минут, продолжая смазывать маслом во время жарки, чтобы мясо им пропиталось. Тут же подавайте на стол.

Вы можете подать лангусты с половинками лаймов, поджаренных на планке. На гарнир подайте рис с пряностями, сырые овощи с соусом винеграет с чили или морковное пюре с кинзой.



КРУПНЫЕ ЛАНГУСТИНЫ С ЧЕРМУЛОЙ

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 40 мин.

ЖАРКА: 5 мин.

ИНГРЕДИЕНТЫ

На 6 порций

12 очень крупных
лангустинов

4 помидора

1 долька соленого лимона
конфи

1 средняя луковичка

3 зубчика чеснока

1 маленький пучок кинзы

4 листика мяты

1 ст. л. без верха молотого
чили

1 ст. л. без верха молотого
кумина

3 ст. л. лимонного сока

80 мл оливкового масла +
еще немного для планчи

1 ст. л. с верхом мелкого
сахара

Соль, перец из мельницы

» На 20 секунд опустите помидоры в кастрюлю с кипящей водой, остудите в холодной воде и откиньте на дуршлаг. Снимите кожицу, разрежьте пополам, удалите семечки и порежьте мелкими кубиками.

» Почистите и измельчите лук и чеснок; помойте кинзу, оборвите листочки, стебли выбросьте. Порежьте мелкими кубиками дольку лимона конфи.

» Поджаривайте лук и чеснок с 3 ст. л. оливкового масла 5 минут на среднем огне. Добавьте порезанный кубиками лимон конфи, пряности, нарезанные помидоры, лимонный сок, сахар, $\frac{1}{2}$ стакана воды, соль и перец. Томите на слабом огне 10–15 минут, время от времени помешивая. Снимите с огня и добавьте кинзу и мяту.

» Разрежьте лангустинов вдоль пополам, удалите черную кишку. Слегка раздробите щупальца. Посолите и поперчите лангустинов и смажьте их оливковым маслом.

» Разогрейте планчу и слегка смажьте ее оливковым маслом.

» Положите лангустинов на планчу разрезом вниз и жарьте 3 минуты. Переверните, полейте соусом и жарьте еще 2–3 минуты. Тут же подавайте на стол.

На гарнир к лангустинам подайте пипераду или маринованные перцы с тесноком, поджаренные на планче.



КРАБОВЫЕ КРОКЕТЫ С ЧЕСНОКОМ И ЧИЛИ

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 30 мин.

ЖАРКА: 5 мин.

ИНГРЕДИЕНТЫ

На 6 порций

300 г мяса краба

400 г филе сайды или трески (кости тщательно удалить)

½ стручка красного чили

2 головки лука-шалота

2 зубчика чеснока

3 веточки петрушки

1 ч. л. розового перца

100 мл оливкового масла + еще немного для планчи

Соль

Для соуса

¼ стручка красного чили

1 зубчик чеснока

3 ст. л. лимонного сока

100 мл оливкового масла

1 ст. л. без верха мелкого сахара

Соль

» Приготовьте крокеты. Мелко порежьте рыбное филе, очистите и измельчите шалот и чеснок. Помойте и порежьте петрушку, удалите семечки и измельчите чили.

» В комбайне измельчите рыбу с солью и розовым перцем. Добавьте мясо краба, оливковое масло, шалот, петрушку, розовый перец и чили. Еще 1 минуту измельчайте все в комбайне до получения однородного фарша.

» Из фарша слепите крокеты размером с крупный грецкий орех. Положите на тарелку и уберите в холодильник.

» Приготовьте соус: очистите и измельчите чеснок, удалите из чили семечки, измельчите. В высокой емкости растворите сахар в 3 ст. л. очень горячей воды. Затем добавьте чеснок, чили и все оставшиеся ингредиенты. Измельчите все это погружным блендером в течение 30 секунд.

» Разогрейте планчу и слегка смажьте ее маслом.

» Жарьте крокеты на планче по 5–6 минут с каждой стороны. Тут же подавайте на стол с соусом.

РОЗОВЫЕ КРЕВЕТКИ В ПЕРСИЛАДЕ С СОУСОМ САТАЙ

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 20 мин.

ЖАРКА: 10 мин.

ИНГРЕДИЕНТЫ

На 6 порций

600–700 г свежих

пильчатых креветок

1 маленький пучок петрушки

2 головки лука-шалота

60 г арахисового соуса
сатай (в восточной лавке
специй)

100 г размягченного
сливочного масла

Оливковое масло для
планчи

Соль, перец из мельницы

- » Почистите и очень мелко порежьте шалот. Помойте и измельчите петрушку.
- » В миске смешайте сливочное масло с шалотом, петрушкой, соусом сатай и солью.
- » Разогрейте планчу и слегка смажьте ее маслом.
- » Жарьте креветки 5–6 минут на очень горячей планче, помешивая их лопаткой. Посолите и поперчите.
- » Выключите планчу и выложите сливочное масло с петрушкой и соусом сатай на жареные креветки. Подержите их на остывающей планче еще 4–5 минут, постоянно переворачивая, чтобы они продолжали жариться в тающем масле.
- » Выложите на блюдо. Оставшимся на планче маслом полейте креветки и тут же подавайте их на стол.

Если вы не найдете сатай, измельчите 60 г арахиса с 1 ст. л. без верха паприки, 1 зубчиком чеснока и небольшим количеством оливкового масла.



ОМАРЫ С ЛАЙМАМИ

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 20 мин.

ЖАРКА: 30 мин.

ИНГРЕДИЕНТЫ

На 6 порций

3 синих омара по 700–800 г

2 лайма

2 головки лука-шалота

130 г размягченного

сливочного масла

с водорослями

Растительное масло

для планчи

Соль, перец из мельницы

- » Помойте лаймы, натрите цедру с одного, из обоих выжмите сок.
- » Почистите и тонко порежьте шалот.
- » В большой миске смешайте масло с водорослями, шалотом, соком и цедрой лайма, солью и перцем.
- » Сырых омаров разрежьте вдоль пополам, удалите черную кишку и большим ножом разломайте клешни. Посолите и поперчите мясо.
- » Разогрейте планчу и слегка смажьте ее маслом.
- » Положите клешни омара на планчу и жарьте их 8–10 минут, перевернув в середине жарки. Затем сдвиньте их на края планчи и дожарьте, регулярно переворачивая. Одновременно положите головы омаров на планчу разрезом вниз и жарьте их 8–10 минут.
- » Переверните омаров, выложите масло на мясо и тщательно его смажьте. Жарьте еще 7–10 минут, чтобы омары пропитались маслом. Сразу же подавайте с овощами гриль или овощным тианом.





В ДУХОВКЕ



ТАЖИН ИЗ СКАТА С ШАФРАНОМ, ЯБЛОКАМИ И МУСКАТНОЙ ТЫКВОЙ

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 45 мин.

ЗАПЕКАНИЕ: 20 мин.

ИНГРЕДИЕНТЫ

На 6 порций

2 кг крыльев мясистого
ската
2 красных яблока
120 г ядер миндаля
800 г мускатной тыквы
1 морковь
3 луковицы
1 зубчик чеснока
3 большие щепотки рылец
шафрана
2 веточки розмарина
1 букет гарни
2 ст. л. с верхом жидкого
меда
150 мл оливкового масла
Соль, перец из мельницы

» В чугунной кастрюле доведите до кипения большое количество воды с 1 измельченной луковицей, почищенной и порезанной кружками морковью, букетом гарни, розмарином, солью и перцем. Положите в кастрюлю крылья ската и варите их 15 минут при слабом кипении. Выключите огонь и дайте скату остыть в бульоне.

» Почистите мускатную тыкву и порежьте ее кусочками. Помойте яблоки и порежьте их крупными кубиками. Почистите и измельчите чеснок. Почистите и измельчите оставшийся лук.

» На сковороде на среднем огне 5 минут поджаривайте чеснок и лук с половиной оливкового масла. Добавьте кусочки тыквы, шафран, соль и перец. Жарьте 10 минут на среднем огне, регулярно помешивая. Добавьте яблоки, мед и 100 мл воды. Перемешайте и томите еще 6–8 минут.

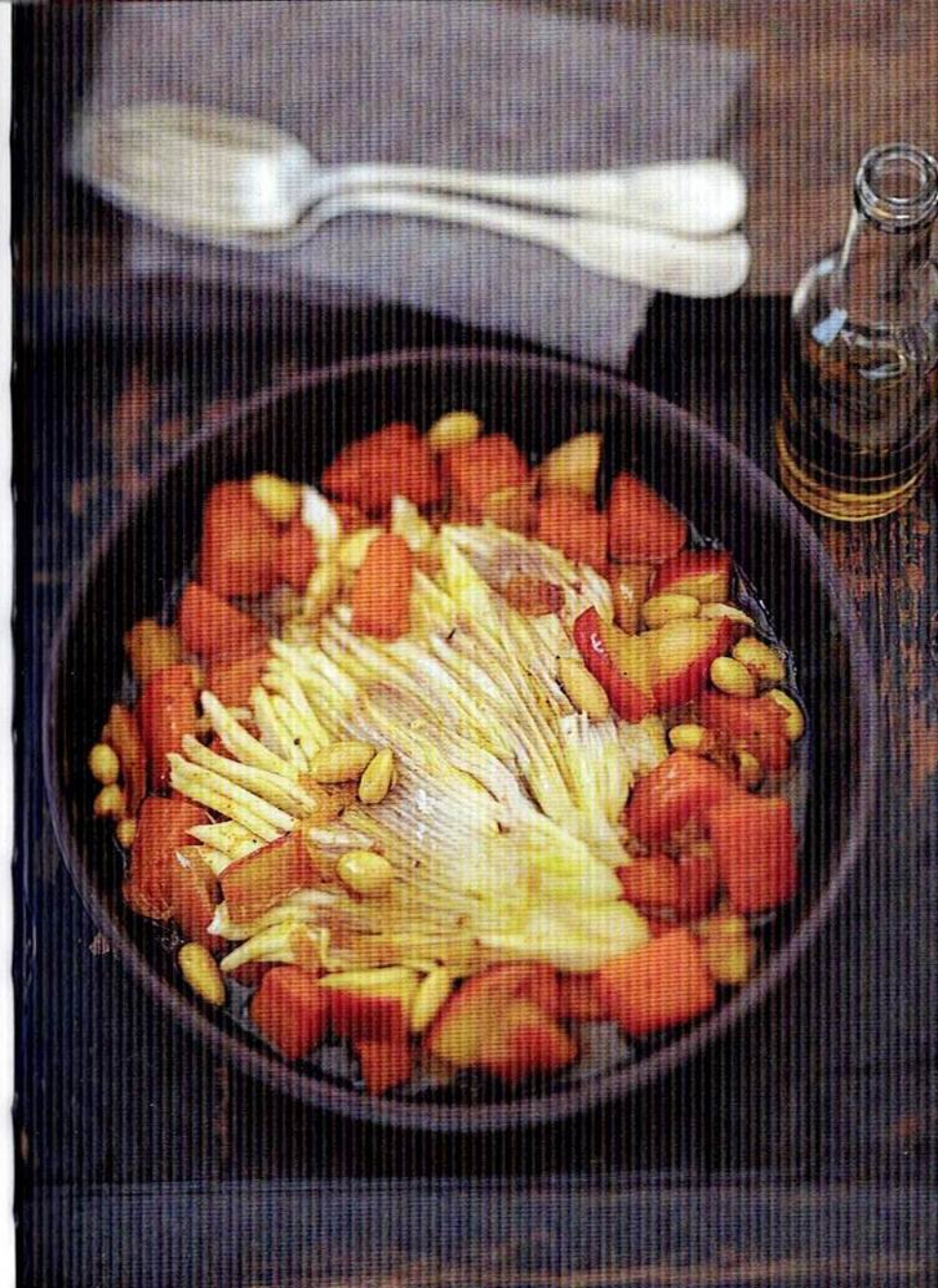
» Миндаль обжарьте на сухой антипригарной сковороде (3–4 минуты).

» Выньте ската из бульона, удалите кожу и осторожно снимите мясо.

» Нагрейте духовку до 180 °С.

» Разберите ската на кусочки (по волокнам) и положите в большую форму для запекания. Тыкву и яблоки с шафраном вместе с загустевшим отваром разложите вокруг ската вместе с миндалем. Полейте оставшимся оливковым маслом, закройте форму листом пергаментной бумаги.

» Поставьте тажин в духовку на 15–20 минут. Подавайте очень горячим.



ЗАПЕЧЕННАЯ СКУМБРИЯ С СИДРОМ И КОЛБАСКАМИ АНДУЙЕТ

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 30 мин.

ЗАПЕКАНИЕ: 35 мин.

ИНГРЕДИЕНТЫ

На 6 порций

6 скумбрий среднего
размера

1 бутылка сидра

500 г колбасок андуейт
из Гемене или Вира

1 кг брюссельской капусты

300 мл жирных сливок

50 г сливочного масла

Соль, перец из мельницы

- » Разогрейте духовку до 200 °С.
- » Отрежьте у скумбрий головы, выпотрошите и промойте под струей холодной воды. Хорошо промокните салфеткой. Посолите, поперчите и положите в большую форму для запекания.
- » В кастрюле на сильном огне 5 минут кипятите сидр с солью и перцем. Дайте слегка остыть и полейте скумбрию.
- » Закройте форму фольгой и поставьте в духовку на 15 минут.
- » Тем временем очистите брюссельскую капусту и варите 12–15 минут в кастрюле с кипящей подсоленной водой. Выньте и охладите под струей холодной воды.
- » Выньте скумбрию из духовки, снизьте жар до 150 °С. Сидр из формы процедите через ситечко и влейте его в кастрюлю. Выпарите наполовину на среднем огне, добавьте сливки и варите еще 8–10 минут до загустения. Размешайте получившийся соус погружным блендером.
- » Снимите шкуру с колбасок андуейт. Порежьте их толстыми ломтиками и разрежьте каждый ломтик на 4 части.
- » На сковороде разогрейте сливочное масло и поджаривайте на нем брюссельскую капусту 3 минуты на среднем огне. Добавьте порезанные колбаски и подрумянивайте их 3 минуты на сильном огне.
- » На 5 минут поставьте скумбрию в духовку, затем сразу же подавайте на стол с соусом с сидром, брюссельской капустой и колбасками андуейт.



КАЛЬМАРЫ С КАПЕРСАМИ

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 45 мин.

ЗАПЕКАНИЕ: 15 мин.

ИНГРЕДИЕНТЫ

На 6 порций

12 мелких или 6 средних кальмаров
60 г каперсов
2 ломтика тостового хлеба
100 г тертого сыра пекорино
50 г маслин без косточек
70 г кедровых орешков
50 г светлого изюма
4 головки лука-шалота
2 зубчика чеснока
3 ст. л. молока
100 мл оливкового масла
Соль, перец из мельницы

- » Почистите кальмаров, оставьте тушки целыми, а щупальца измельчите.
- » Замочите хлеб в молоке.
- » Крупно порубите маслины, каперсы, кедровые орешки и изюм. Очистите и измельчите шалот и чеснок.
- » На сковороде на половине оливкового масла 3 минуты поджаривайте шалот и чеснок. Добавьте щупальца кальмаров и жарьте их 3 минуты. Добавьте каперсы, кедровые орешки, маслины и изюм. Жарьте еще 2 минуты помешивая. Переложите фарш в миску и дайте немного остыть. Затем добавьте хлебный мякиш, размоченный в молоке, сыр пекорино, соль и перец. Все перемешайте.
- » Разогрейте духовку до 200 °C.
- » Ложкой начините тушки кальмаров фаршем. Заколите края деревянными шпажками.
- » На сковороде на оставшемся оливковом масле поджарьте фаршированных кальмаров по 1 минуте с каждой стороны. Посолите и поперчите. Переложите в форму для запекания и сбрызните маслом со сковороды. Поставьте в духовку на 10–15 минут в зависимости от размера. В середине запекания переверните.
- » Выньте кальмаров из духовки, накройте фольгой и дайте полежать 5 минут. На гарнир подайте жареный рис или лингвине со сливочным маслом.



ПАРМАНТЬЕ ИЗ САЙДЫ С МАСЛИНАМИ

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 40 мин.

ЗАПЕКАНИЕ: 30 мин.

ИНГРЕДИЕНТЫ

На 6 порций

1 кг филе сайды

1,2 кг картофеля

150 г мелких маслин

1 большая луковица

1 маленькая веточка

розмарина

100 г панировочных сухарей

100 мл молока

130 г сливочного масла

100 мл оливкового масла

Соль, перец из мельницы

» Очистите и помойте картофель, порежьте его кусочками. Варите 20 минут в кипящей подсоленной воде.

» Порежьте сайду, удалите кости.

» Очистите и измельчите лук. Оборвите листочки розмарина и измельчите их.

» На сковороде 5 минут обжаривайте лук с 2 ст. л. оливкового масла. Добавьте куски сайды, розмарин, соль и перец. Жарьте 6–8 минут на среднем огне.

» Слейте воду с картофеля и разомните его в миске.

» В кастрюле разогрейте молоко и оставшееся оливковое масло, вылейте смесь в пюре. Добавьте 100 г сливочного масла кусочками и перемешайте. Добавьте крупно порезанные маслины.

» Разогрейте духовку до 180 °С.

» Раскрошите рыбу и разложите вместе с луком в форме для гратена. Сверху выложите пюре с маслинами. Посыпьте панировкой и оставшимся сливочным маслом, порезанным маленькими кубиками.

» Поставьте форму в духовку и запекайте 25–30 минут. Ешьте запеканку горячей.



ЗАПЕЧЕННАЯ ТЮРБО С САЛОМ, САЛАТОМ И ГОРОШКОМ

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 40 мин.

ЗАПЕКАНИЕ: 20 мин.

ИНГРЕДИЕНТЫ

На 6 порций

6 кусков тюрбо по 250 г
18 тонких ломтиков
соленого сала
6 кочанов салата
литтл-джем
600 г лушеного зеленого
горошка
1 луковица
90 г сливочного масла
3 ст. л. оливкового масла
1 ст. л. мелкого сахара
Соль, перец из мельницы

- » Разогрейте духовку до 190 °С.
- » Помойте салат и 2 минуты бланшируйте его в кипящей подсоленной воде. Выньте и переложите в ледяную воду, чтобы быстро остыл. Осторожно отожмите, чтобы удалить максимум влаги.
- » Посолите и поперчите тюрбо. Оберните каждый кусок 3 полосками сала.
- » Положите тюрбо и салат в большую форму для запекания. Посолите и поперчите салат. Разложите поверх рыбы и салата 60 г сливочного масла, порезанного мелкими кубиками, затем полейте оливковым маслом. Запекайте 15–20 минут.
- » Тем временем очистите и измельчите лук. Поджаривайте его 5 минут с оставшимся сливочным маслом. Добавьте горошек, сахар, соль и перец. Закройте листом пергаментной бумаги и томите 10–12 минут на среднем огне: горошек должен остаться слегка хрустящим.
- » Выньте из духовки рыбу с салатом. Подавайте вместе с горошком.



ДОРАДО В СОЛЯНОЙ КОРКЕ С ЗЕЛЕНЬЮ

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 30 мин.

ЗАПЕКАНИЕ: 45 мин.

ИНГРЕДИЕНТЫ

На 6 порций

2 дорадо по 800–900 г

12 белков

4 веточки тимьяна

2 веточки розмарина

80 г розового перца

200 г муки

2 кг крупной соли

- » Разогрейте духовку до 180 °С. Очистите рыбу от чешуи и выпотрошите (а лучше попросите сделать это в магазине). Ополосните дорадо холодной водой, затем обсушите салфеткой.
- » Оборвите листочки тимьяна и розмарина. Положите их и розовый перец в чашу мини-комбайна и перемалывайте 30 секунд.
- » Высыпьте крупную соль и муку в миску. Добавьте смесь зелени и перца, затем белки, как при приготовлении теста. Разделите смесь на 4 части.
- » Раскатайте 2 части смеси на 2 противнях, покрытых пергаментной бумагой. На каждый выложите дорадо, накройте сверху оставшейся смесью и обомните, чтобы она плотно прилегала к рыбе.
- » Запекайте дорадо 40–45 минут. Достаньте из духовки и дайте постоять 10 минут.
- » Осторожно сломайте корку и выньте рыбу. Тут же подавайте с голландским соусом с лимоном или мятой.

Лучше всего вымешивать соляную смесь в таше мини-комбайна насадкой-крюком для теста на средней скорости. Вы можете ароматизировать соль шафреом, зернами фенхеля, кумином...



МОРСКОЙ ЧЕРТ С БЕЛЫМИ ГРИБАМИ И ФУНДУКОМ

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 30 мин.

ЗАПЕКАНИЕ: 15 мин.

ИНГРЕДИЕНТЫ

На 6 порций

1 кг филе морского черта
1,2 кг белых грибов
60 г цельного фундука
2 головки лука-шалота
200 мл коричневого
мясного бульона
3 ст. л. масла из фундука
или грецких орехов
3 ст. л. оливкового масла
Соль, перец из мельницы

- » Разогрейте духовку до 180 °С.
- » Почистите грибы щеточкой и быстро ополосните под струей холодной воды. Промокните и измельчите.
- » В кастрюле 5 минут кипятите бульон, чтобы он слегка загустел.
- » Очистите и измельчите шалот. Крупно порежьте фундук.
- » На сковороде разогрейте масло из фундука или грецкого ореха и обжаривайте на нем шалот 3 минуты на среднем огне. Добавьте грибы и фундук. Посолите, поперчите, увеличьте огонь и жарьте еще 6–8 минут, регулярно помешивая. Переложите смесь в форму для запекания.
- » Разрежьте филе морского черта на 6 кусков, посолите и поперчите. Обжаривайте их на сковороде с оливковым маслом на сильном огне 2–3 минуты с каждой стороны.
- » Разложите куски морского черта поверх грибной смеси, залейте уваренным бульоном. Запекайте 15 минут.
- » Подавайте рыбу горячей. На гарнир подайте картофельное пюре с маслом из фундука.

ПОПЬЕТЫ ИЗ САЙДЫ С ПАНЧЕТТОЙ И ПАРМЕЗАНОМ

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 45 мин.

ЗАПЕКАНИЕ: 20 мин.

ИНГРЕДИЕНТЫ

На 6 порций

6 кусков сайды по 180 г

12 ломтиков панчетты

150 г пармезана

6 листиков шалфея

150 мл рыбного бульона
(с. 10)

100 мл белого вина

3 ст. л. оливкового масла

Соль, перец из мельницы

- » Разогрейте духовку до 200 °С.
- » Натрите пармезан на крупной терке. Измельчите шалфей.
- » Надрежьте куски сайды и разверните книжкой. Внутрь положите пармезан и измельченный шалфей.
- » Выложите на рабочую поверхность ломтик панчетты. Поверх положите кусок сайды и накройте его вторым ломтиком бекона. Осторожно обвяжите, придав форму попьеты. Слегка посолите и поперчите. Так же приготовьте попьеты из остальных кусков рыбы и выложите в форму для запекания.
- » В кастрюле 2 минуты кипятите белое вино. Добавьте рыбный бульон и дайте покипеть еще 2 минуты. Посолите и поперчите. Влейте смесь в форму, сбрызните попьеты оливковым маслом.
- » Закройте форму фольгой. Поставьте в духовку и запекайте 10–12 минут.
- » Снимите фольгу и запекайте еще 8–10 минут. Подавайте с пышным пюре из корневого сельдерея.



СПИНКИ ТРЕСКИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С КОПЧЕНОЙ МОЦАРЕЛЛОЙ И ПОМИДОРАМИ

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 20 мин.

ЗАПЕКАНИЕ: 15 мин.

ИНГРЕДИЕНТЫ

На 6 порций

6 спинок трески по 180 г
500 г копченой моцареллы
6 небольших кистевых
помидоров
1 веточка розмарина
6 ст. л. бальзамического
уксуса
100 мл оливкового масла
Соль, перец из мельницы

- » Разогрейте духовку до 200 °С.
- » На сковороде на сильном огне обжаривайте с 2 ст. л. оливкового масла спинки трески по 1 минуте с каждой стороны. Положите их в форму для запекания.
- » Помойте помидоры, удалите плодоножки и порежьте кружками толщиной 5 мм.
- » Нарежьте моцареллу ломтиками толщиной 7–8 мм.
- » Посолите и поперчите треску. На каждую спинку положите по 2–3 кружка помидора, затем кусочки моцареллы, сверху разложите оставшиеся кружки помидоров. Посыпьте розмарином и полейте оливковым маслом. Запекайте 12–15 минут.
- » Выньте форму из духовки и полейте каждую спинку трески 1 ст. л. бальзамического уксуса. Тут же подавайте на стол.

На гарнир подайте гратен
из баклажанов с пармезаном.



ЗАПЕЧЕННЫЙ СИБАС С ЗЕЛЕНЬЮ И ЛЕПЕСТКАМИ ЧЕСНОКА

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 20 мин.

ЗАПЕКАНИЕ: 25 мин.

ИНГРЕДИЕНТЫ

На 6 порций

3 сибаса по 800–900 г

1 головка чеснока

2 большие веточки
розмарина

1 пучок тимьяна

1 пучок садового чабера

6 лавровых листьев

100 мл оливкового масла

Флер-де-сель, перец
из мельницы

» Разогрейте духовку до 180 °С.

» Очистите от чешуи и выпотрошите рыбу, затем ополосните под струей прохладной воды.

» Очистите и тонко нарежьте зубчики чеснока.

На 20 секунд опустите чесночные лепестки в кипящую подсоленную воду, затем обсушите.

» Помойте зелень. Удалите стебли, листочки порежьте ножницами. Очень мелко порежьте лавровый лист. Все перемешайте в миске с половиной оливкового масла.

» Натрите рыбу изнутри флер-де-сель и перцем. Добавьте половину смеси из зелени. Положите рыбу в большую форму для запекания, вокруг разложите оставшуюся смесь зелени и полейте оставшимся оливковым маслом, посолите и поперчите.

» Запекайте рыбу 10 минут. Выньте из духовки и разложите вокруг чесночные лепестки. Снова поставьте в духовку на 10–15 минут. Тут же подавайте с голландским соусом (с. 8) или соусом бёр-блан (с. 9).



САРДИНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЛУКОВЫМ КОНФИТЮРОМ

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 45 мин.

ЗАПЕКАНИЕ: 10 мин.

ИНГРЕДИЕНТЫ

На 6 порций

12 средних сардин
3 красные луковицы
100 г маслин без косточек
120 г ядер миндаля
2 ст. л. ликера или сиропа
из черной смородины
2 ст. л. жидкого меда
40 г сливочного масла
100 мл пищевого
арганового масла
Соль, перец из мельницы

» Отрежьте у сардин головы. Надрежьте вдоль спинки и разверните книжкой, затем вырежьте хребет ножницами. Выпотрошите и ополосните сардины, обсушите бумажным полотенцем и уберите в холодильник.

» Очистите и измельчите лук. 20 минут обжаривайте его на слабом огне на большой сковороде со сливочным и ½ арганового масла. Посолите и поперчите. Добавьте миндаль, черносмородиновый ликер и мед. Перемешайте и продолжайте готовить еще 10 минут. В конце добавьте крупно порезанные маслины.

» Разогрейте духовку до 200 °С.

» Разложите раскрытые сардины на противне, покрытом пергаментной бумагой. Посолите, поперчите и полейте оставшимся аргановым маслом. Сверху выложите пюре из лука.

» Запекайте сардины 8–10 минут. Тут же подавайте на стол.

К сардинам можно подать
картофель в мундире со сметаной,
заправленной зеленью.



КАМБАЛА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ПРЯНОСТЯМИ

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 20 мин.

МАРИНОВАНИЕ: 2 ч.

ЗАПЕКАНИЕ: 20 мин.

ИНГРЕДИЕНТЫ

На 6 порций

2 толстые камбалы
по 800–1000 г

1 ч. л. с верхом острого
карри

1 ст. л. с верхом зерен
кумина

1 ст. л. с верхом зерен тмина

2 щепотки корицы

2 щепотки мускатного ореха

150 мл оливкового масла

Соль, перец из мельницы

» Отрежьте головы у камбал, выпотрошите тушки, промойте под струей холодной воды. Разрежьте каждую камбалу поперек на 3 куска.

» В большой миске смешайте все пряности с солью и перцем. Взбивая, влейте оливковое масло.

» Положите куски камбалы в миску и руками осторожно обмажьте их маслом с пряностями и слегка вотрите его. Накройте миску пленкой и на 2 часа поставьте в холодильник.

» Разогрейте духовку до 200 °С.

» Куски маринованной камбалы положите в большую форму для запекания мякотью вниз и полейте маслом с пряностями со дна миски. Поставьте в духовку и запекайте 15–20 минут в зависимости от толщины кусков. Во время запекания 1–2 раза полейте маслом с пряностями. Мякоть камбалы должна легко отставать от костей. Тут же подавайте на стол.

ЗАПЕЧЕННАЯ ФОРЕЛЬ С МИНДАЛЕМ И ШАВЕЛЕВЫМ СОУСОМ

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 30 мин.

ЗАПЕКАНИЕ: 15 мин.

ИНГРЕДИЕНТЫ

На 6 порций

6 средних форелей
200 г очищенных ядер
миндаля
2 пучка щавеля
4 головки лука-шалота
100 мл рыбного бульона
(с. 10)
Сок 1 лимона
150 мл белого вина
400 мл жирных сливок
100 г сливочного масла
1 ч. л. мелкого сахара
Соль, перец из мельницы

» Удалите стебли щавеля и помойте листья. Потушите их в кастрюле на среднем огне с 30 г сливочного масла. Добавьте лимонный сок и сахар, потомите 2 минуты, влейте рыбный бульон и сливки, посолите и поперчите. Доведите до кипения и тушите еще 10 минут на среднем огне, чтобы получился достаточно густой соус.

» Разогрейте духовку до 190 °С.

» Выпотрошите форель, промойте под струей холодной воды и вытрите салфеткой. Положите на противень, покрытый пергаментной бумагой, посолите и поперчите.

» В кастрюле 5 минут кипятите вино, затем, взбивая, добавьте оставшееся сливочное масло, посолите и поперчите. Выключите огонь.

» Почистите и измельчите шалот, разложите миндаль и шалот вокруг форели, полейте маслом с белым вином, стараясь залить всю форель. Поставьте в духовку на 12–15 минут.

» Щавелевый соус измельчите погружным блендером, посолите и поперчите по вкусу.

» На каждую тарелку положите одну форель с миндалем и шалотом. Осторожно снимите с форели кожу и тут же подавайте на стол с щавелевым соусом.

На гарнир к форели подайте нежное пюре из сельдерея или мягкую спаржу в сливках.

Biskot du Port :

FêRe du Soufflé

УСТРИЦЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С КРЕМОМ ИЗ БЕЛЫХ ГРИБОВ И ПАРМЕЗАНА

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 40 мин.

ЗАПЕКАНИЕ: 5 мин.

ИНГРЕДИЕНТЫ

На 6 порций

36 крупных или средних
устриц

400 г белых грибов

90 г свеженатертого
пармезана

1 головка лука-шалота

250 мл жирных сливок

20 г сливочного масла

Соль, перец из мельницы

» Над кастрюлей осторожно открывайте устрицы и, отделив мясо от раковины, складывайте в кастрюлю. Подогрейте на среднем огне, затем выключите при первых признаках кипения. Откиньте устрицы на мелкое сито, процедите сок, почистите раковины.

» Почистите белые грибы и быстро ополосните их под струей холодной воды. Порежьте очень мелкими кубиками.

» Почистите и измельчите шалот. Поджаривайте его в кастрюле на сливочном масле 3 минуты. Добавьте грибы, умеренно посолите, поперчите. Жарьте 5 минут на среднем огне.

» Выньте из кастрюли половину грибов и отложите их.

» Влейте в кастрюлю 50 мл сока от устриц и сливки. Варите 8–10 минут.

» Измельчите смесь погружным блендером, чтобы получился гладкий грибной соус-крем. Сняв с огня, добавьте в него тертый пармезан и дайте слегка остыть.

» Разогрейте духовку на режиме «гриль».

» Распределите отложенные грибы по пустым раковинам. В каждую раковину положите 1 пошированную устрицу и залейте грибным кремом. Запекайте под грилем 5 минут и тут же подавайте на стол.



МИДИИ С МЯСНОЙ НАЧИНКОЙ

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 40 мин.

ЗАПЕКАНИЕ: 40 мин.

ИНГРЕДИЕНТЫ

На 6 порций

24 испанские мидии

600 г сосисочного фарша

2 средние луковицы

2 зубчика чеснока

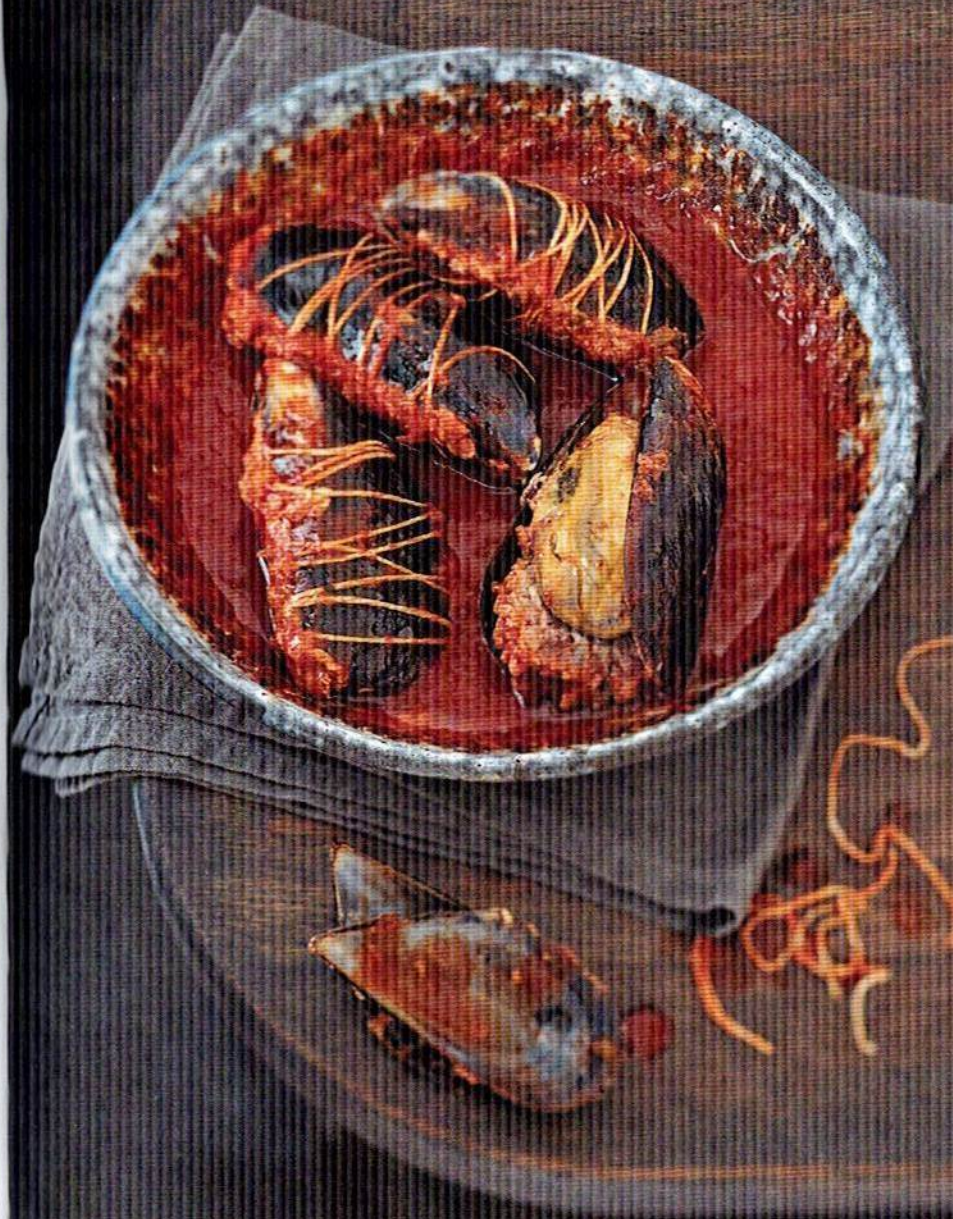
1 маленький пучок петрушки

1 л томатного пюре (пассаты)

100 мл оливкового масла

Соль, перец из мельницы

- » Промойте мидии в нескольких водах и откиньте на дуршлаг.
- » Помойте и измельчите 1 луковицу и весь чеснок и 8–10 минут поджаривайте их на сковороде с половиной оливкового масла.
- » Помойте и измельчите петрушку.
- » В миске смешайте сосисочный фарш с поджаренным луком и чесноком, солью и перцем.
- » Осторожно приоткройте мидии, не разделяя створки раковин. Положите внутрь по большому шарiku фарша и перевяжите нитью, слегка ее затянув.
- » Разогрейте духовку до 180 °С.
- » Почистите и измельчите вторую луковицу и 5 минут поджаривайте ее на оставшемся масле в посуде, которую можно ставить и на огонь, и в духовку. Полейте томатным соусом, добавьте неполный стакан воды, посолите и поперчите. Доведите до кипения и варите 5 минут.
- » В посуду с соусом положите фаршированные мидии. Поставьте в духовку на 35–40 минут. Переверните в середине запекания. Тут же подавайте на стол с рисом пилав.



МОЛЛЮСКИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ПОРЕЕМ И ПАРМЕЗАНОМ

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 1 ч.

ЗАПЕКАНИЕ: 10 мин.

ИНГРЕДИЕНТЫ

На 6 порций

1,5 кг мидий
1,5 кг сердцевидок
12 свежих морских
гребешков (белое мясо
с икрой)
4 крупных стебля порея
1 стебель сельдерея
1 луковица
130 г свеженатертого
пармезана
20 г кукурузного крахмала
150 мл белого вина
100 мл жирных сливок
90 г сливочного масла
2 ст. л. оливкового масла
Соль, перец из мельницы

- » Тщательно помойте мидии и сердцевидки.
- » Почистите и измельчите лук. Помойте и измельчите белые части стеблей порея. Очистите сельдерей от волокон и порежьте очень мелкими кубиками.
- » В большой кокотнице 2 минуты поджаривайте лук и сельдерей с 20 г сливочного масла. Добавьте моллюсков, белое вино и перец. Закройте кокотницу и тушите моллюсков 8–10 минут на сильном огне, помешав в середине варки. Дайте остыть, выньте моллюсков и удалите раковины.
- » Процедите и остудите 300 мл отвара.
- » В кастрюле на среднем огне 15 минут томите порей с 50 г сливочного масла. Посолите и поперчите.
- » Тем временем на слабом огне растопите в кастрюльке оставшееся сливочное масло, добавьте кукурузный крахмал и 3 минуты подрумянивайте помешивая. Влейте процеженный отвар моллюсков и сливки, доведите до кипения и, непрерывно помешивая, варите 3 минуты на среднем огне. Если нужно, посолите и поперчите. Сняв с огня, добавьте половину пармезана и тщательно перемешайте. Дайте полученному соусу остыть.
- » На сковороде с оливковым маслом по 30 секунд с каждой стороны поджарьте морские гребешки, посолите и поперчите.
- » Разогрейте духовку в режиме «гриль». Фондю из порея разложите в 6 отдельных форм, сверху положите по 2 целых морских гребешка и извлеченных из раковин моллюсков. Залейте соусом и разровняйте. Посыпьте тертым пармезаном.
- » Запекайте под грилем 10 минут. Тут же подавайте на стол.



ВОНГОЛЕ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ИМБИРЕМ

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 45 мин.

НАСТАИВАНИЕ: 1 ч.

ЗАПЕКАНИЕ: 10 мин.

ИНГРЕДИЕНТЫ

На 6 порций

36 крупных вонголе
(венерок)
50 г свежего имбиря
3 крупные головки
лука-шалота
1 ч. л. кориандра
100 г панировки
3 ст. л. сладкого соевого
соуса
200 г сливочного масла
комнатной температуры
Крупная соль
Соль, перец из мельницы

» В тазике с холодной водой несколько раз промойте вонголе, затем откиньте их на дуршлаг. Осторожно откройте их так, чтобы все мясо осталось в одной створке раковины.

» Почистите и мелко натрите имбирь. Почистите и измельчите шалот. Разотрите в ступке кориандр.

» В большой миске смешайте размягченное масло с имбирем, шалотом, кориандром, солью и перцем.

» Слейте из створок с моллюсками лишний сок и выложите в каждую по 1 ч. л. сливочного масла с имбирем. Посыпьте панировкой.

» Фаршированные вонголе выложите на противень, покрытый слоем крупной соли, чтобы они стояли ровно, и минимум на 1 час уберите в холодильник.

» Разогрейте духовку в режиме «гриль» и запекайте вонголе 10 минут. Сразу же подавайте на стол.



УСТРИЦЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ХРЕНОМ

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 40 мин.

ЗАПЕКАНИЕ: 5 мин.

ИНГРЕДИЕНТЫ

На 6 порций

36 крупных или средних устриц
2 средние моркови
2 стебля сельдерея
10 желтков
1 ст. л. с верхом тертого консервированного хрена
3 ст. л. белого вина
30 г сливочного масла
Соль, перец из мельницы

» Над кастрюлей осторожно раскройте устрицы. Отделите от раковины мякоть, положите в кастрюлю. Подогревайте на среднем огне, но выключите его при первых признаках кипения. Откиньте устриц на мелкое сито.

» Почистите морковь, освободите от волокон стебли сельдерея, порежьте их очень мелкими кубиками. Положите в кастрюлю, посолите, поперчите и 10–15 минут готовьте на сливочном масле: овощи должны остаться слегка хрустящими.

» Готовые овощи разложите в 6 порционных формочек. В каждую формочку положите 6 пошированных устриц.

» Разогрейте духовку в режиме «гриль».

» В кастрюле смешайте желтки с белым вином, солью и перцем. Поставьте на очень слабый огонь и, непрерывно взбивая, варите около 10 минут, чтобы получился сабайон (чтобы убедиться, что температура не слишком высокая, приложите ладонь к кастрюле: если вы не обжигаетесь, температура нормальная). Снимите кастрюлю с огня и продолжайте взбивать еще 5 минут, чтобы побыстрее остудить массу. После этого добавьте хрен и перемешайте.

» Полейте приготовленным сабайоном пошированные устрицы в формочках и запекайте их 4–5 минут под грилем. Сразу же подавайте на стол.

ЛАНГУСТИНЫ В КАТАИФИ С ВАНИЛЬЮ

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 30 мин.

ЗАПЕКАНИЕ: 5 мин.

ИНГРЕДИЕНТЫ

На 6 порций

18 крупных лангустинов
150 г теста катаифи
1 стручок ванили
150 мл полусладкого
белого вина
3 ст. л. винного уксуса
100 мл подсолнечного
масла
3 ст. л. оливкового масла
20 г мелкого сахара
Соль, перец из мельницы

- » Разогрейте духовку до 200 °C.
- » В кастрюлю влейте вино и уксус, добавьте сахар. Раскройте стручок ванили и лезвием ножа выскоблите зерна. Положите их в кастрюлю вместе со стручком. Кипятите на среднем огне 5 минут и дайте слегка остыть.
- » Удалите стручок ванили и влейте в кастрюлю подсолнечное масло. 20 секунд размешивайте соус погружным блендером, затем снова положите стручок в кастрюлю.
- » Осторожно очистите лангустинов, оставив панцирь на кончике хвоста. Надрежьте спинки и удалите черную кишку.
- » Посолите и поперчите лангустинов, затем аккуратно заверните их в катаифи, положите на противень, покрытый пергаментной бумагой, и сбрызните оливковым маслом.
- » Поставьте в духовку на 4–5 минут. Сразу же подавайте на стол с ванильным соусом и салатом корн.

Вы можете подать это блюдо с салатом из проростков и тертой свеклы.



ПИРОЖКИ ИЗ КРАБА И КАРТОФЕЛЯ С КОЗЬИМ СЫРОМ И САЛОМ

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 45 мин.

ВЫПЕКАНИЕ: 45 мин.

ИНГРЕДИЕНТЫ

На 6 порций

250 г крабового мяса

500 г картофеля

200 г молодого козьего
сыра, например Petit Billy

12 ломтиков сала

1 яйцо

3 ст. л. оливкового масла +

еще немного для форм
Соль, перец из мельницы

» Разогрейте духовку до 160 °С.

» Почистите и помойте картофель, нарежьте его тонкими кружочками. Смешайте их в миске с оливковым маслом, солью и перцем.

» В другой миске разомните вилкой молодой козий сыр, добавьте яйцо и вымешайте венчиком. Соедините с крабовым мясом, посолите и поперчите.

» Смажьте маслом 6 глубоких формочек для тарталеток, затем выложите дно вощеной бумагой.

» На дно каждой формы крестообразно положите 2 ломтика сала так, чтобы они свисали за бортики форм. Выложите слой картофеля, на него – немного смеси с крабами, накройте слоем картофеля. Продолжайте, пока не закончатся ингредиенты, завершив слоем картофеля. Сверху прикройте краями ломтиков сала и слегка прижмите. На 30 минут поставьте пирожки с крабом в духовку.

» Выньте формы с пирожками и увеличьте температуру в духовке до 180 °С. Осторожно выложите пирожки из форм на покрытый пергаментной бумагой противень и поставьте в духовку еще на 15 минут. Сразу же подавайте на стол с салатом.

